

المرحلة
الملكبة



في خيالنا العبقري

الملكبة ٥٥٨

© خالد صالح المنيف، ١٤٤٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

المنيف، خالد صالح ابراهيم

المرحلة الملكية. / خالد صالح ابراهيم المنيف - ط ٥ .

الرياض، ١٤٤٠ هـ

٢٨٨ ص؛ ٢١×١٤ سم

ردمك: ٦-٧٨٨٨-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

١-الثقة بالنفس ٢-النجاح أ.العنوان

١٤٤٠/٤٥٦

ديوي ١، ١٥٨

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٤٥٦

ردمك: ٦-٧٨٨٨-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ م

مكتبة ٢٠١٩٤١٣

telegram @ktabpdf

telegram @ktabrwaya

جديد الكتب والروايات تابعونا على فيسبوك

Sams

التصميم والإخراج الفني

sams0007@yahoo.com

إهداء

إلى أَحَبِّ النَّاسِ لِنَفْسِي وَأَقْرَبِهِمْ لِرَوْحِي....
إلى خَالِدِ بْنِ صَالِحِ الْمُنِيفِ

٨	المرحلة الملكية.....
١٤	ليس لك من الأمر شيء.....
١٨	الحفلة المشؤومة!.....
٢٢	أنت أقوى... تأكد!.....
٢٨	كبر دماغك!.....
٣٢	أنا من ضيع الشلن!.....
٣٦	ذكاء المسافات!.....
٤٠	كيف تسيطر على ضغوطات الحياة؟.....
٤٦	قوانين القلوب الطاهرة.....
٥٠	نظرية ABC.....
٥٤	الأفكار اللا عقلانية! (المشكلة والحل).....
٦٢	السجناء والقاتل الخفي!.....
٦٦	سر السعادة!.....
٧٠	فلسفة الرضا.....
٧٦	كيف تحقق الرضا؟.....
٨٢	خصوم بِنكهة أخرى!.....

٨٦	رزق!
٩٢	هي لحظات... فاستمتع بها!
٩٨	التواؤل.. خيارك الوحيد!
١٠٢	تصالح معها تسعد!
١٠٨	الشوحد الموجه!
١١٢	لماذا يكرهونني؟
١١٨	الزعول!
١٢٢	يا زعلان، ليه الزعل!
١٢٦	عوائق السعادة العشرة!
١٣٢	فلسفة سعادة!
١٣٦	قانون الحب الجميل
١٤٢	علمتني كاترينا!
١٤٦	أسرار القرار الجيد
١٥٢	همسات في حل المشكلات!
١٥٦	الفادو
١٥٨	قاعدة (٩٩)

- ١٦٢ صناعة النكد
- ١٧٠ تسع شخصيات حاول تجنبهم
- ١٧٦ خذ وقتك
- ١٨٠ أنماط البشريّة التعامل مع الحقّ المسلوب
- ١٨٤ فلسفة الخطأ
- ١٨٨ لست مضطراً
- ١٩٦ (الديك الراقص)
- ٢٠٠ أرجوك لا تخربها
- ٢٠٢ احم ذاتك تسعد وتنجح
- ٢٠٦ قدرهم
- ٢١٠ استراحة القلق
- ٢١٦ سميجان
- ٢٢٢ كيف تقهر الصفائر
- ٢٢٦ الاحتراق النفسي
- ٢٣٢ العادة السيئة

٢٣٦	الغباء العاطفي
٢٣٨	القموض هيبه
٢٤٠	سرك في بيره
٢٤٤	صناعة الشرا
٢٤٨	فن التعامل مع الأشرار
٢٥٢	العقل الضاحك
٢٥٦	يقولون؟
٢٦٢	قائمة الدلوا
٢٦٦	ما تعلمته من فيلم (The Bucket List)
٢٧٠	قانون الديك المزعج
٢٧٢	خمسة علامات تدل على نجاحك
٢٧٦	(٣١) قاعدة لكي تعيش معاً بسلام
٢٧٨	المجلودا
٢٨٤	أنت أولاً

المرحلة الملكية

مع تصرُّم السنين وتوالي الأعوام سيصل بعض البشر لمرحلة من النضج تُدعى (المرحلة الملكية) ، وكلمة (الملكية) ترمز إلى أمرين كلاهما جميل: أولهما: فخامة المرحلة وروعته، والأمر الثاني: يعني أن حياتك ستكون ملكاً لك، وستهنأ فيها بامتلاكات واسعة من الفرح وراحة البال! هي (مرحلة) يمتلك فيها الإنسان حياته، (مرحلة) تتسع فيها المدارك وتبعد فيها النظرة ويتسع فيها الصدر، (مرحلة) تتشكل بعد جملة من الخبرات وسلسلة من التجارب، وكم من المواقف يتعامل صاحبها معها بعقل واع وفكر يقظ؛ فيتعلم منها أشياء جميلة وإن أتت متأخرة! ولكن أن تصل متأخراً خير لك من أن لا تصل!

• في (المرحلة الملكية)، لن تتورط في (جدالات) تافهة، ولن تُستدرج لمعارك صغيرة، ولن تبذل جهداً على ما لا يستحق من مواضيع، ولو وجدت نفسك قابلاً في مستنقع جدل سقيم فستلتزم الصمت، ولن تصرف دقيقة في إقناع من لا يريد أن يفهم! أو في محاولات تعديل مسارهم! ولسان حالك يقول: لن أضيع وقتي عليك! ذاك اختيارك وأنت المسؤول!

• في (المرحلة الملكية) لن تعطي توافه الأمور أكثر من قدرها؛ لن يزعجك صوت طفل، ولن يقض مضجعتك سكب العصير على السجاد، ولن يكدر مزاجك زحام الشوارع، ولن تحرق أعصابك كلمة نابية من سقيم، ستعرف حينها أن الأمور كلها توافه، ولا شيء يستحق الاهتمام سوى طاعة الله!





• في (المرحلة الملكية)

لن تُسلم عقلك لأحد،
ولن تجعل من حولك يفكر
عنك، أحكامك على الآخرين
أنت من يقررها، وفي تلك المرحلة
ستصدر أحكاماً منصفة عادلة، لا عجلة ولا
اندفاع!

• في (المرحلة الملكية) عندما تُبتلى بكاذب: لن تتحرك

فيك شعرة، ولن تنبس بينت شفة، ولن تحشد الأدلة
والقرائن لإثبات كذبه، بل ستقول: كذبه عليه، ووهني أئمن من
معالجة أمر لا يقدم ولا يؤخر!

• في (المرحلة الملكية) ستدرك أن الهداية بيد رب العالمين وأنت لا

تهدي من أحببت؛ فالبعض قدره أن يكون جاهلاً، والبعض قدره أن
يكون عالماً على الآخرين، والبعض قدره أن يفرق في مستنقع الغواية
ولو صبيت المواعظ عليه صباً، ستدرك حينها أن الجهد عليك
والتوفيق بيد رب العالمين!

• في (المرحلة الملكية) لن تهدر ما تبقى من عمرك في البحث عن

"الأحسن" و"الأروع" و"الأجمل": لأنك أدركت أنك عندها ستجمد
عند موقف الانتظار (اللا نهائي) بل ستقبل في المرحلة (الملكية)
بـ "الحسن" و"المقبول" و"الجميل" لكي تجد نفسك بعد حين في
موضع أفضل قليلاً أو كثيراً، ممّا كان عليه.

• في (المرحلة الملكية) ستدرك أنك المسؤول تماماً عن صحتك وعن

كل شؤون حياتك، وستعرف حينها أنه لن يحمل أحد عنك همّاً، ولن
يقاسمك شخص سهرًا، ولن يتبرع أحد بأن يمرض نيابةً عنك! لذا

لن تكون حلقة أضعف بين شريك الحياة والولد.

• في () لن تعمل بنظام الشمعة المحترقة، ولن تجعل من نفسك شخصاً من الدرجة الثانية، بل ستعتني بنفسك وتدللها وتقدمها دون أنانية، أو هضم حقوق من حولك.

• في () ستدرك كم هي كريهة الحياة، فقط تحتاج أن تكون طاهر القلب مبادراً متحرراً متوكلاً على الله، وبعبارة ستهال عليك الهبات من كل مكان!

• ستدرك في () أن حيارك الوحيد أن تكون محباً....
محباً لربك، لذاتك، للخير، محباً للبشرية؛ فمن يزرع الحب يجني الحياة!

• في () لن تبخس نفسك حقها، ستملك زمامها دون اضطهاد أو تحقير، وستعرف حينها أن السعادة والنجاح يعتمدان على مناقشة النفس وتقويمها دون تسلط وتصغيرا فتفسك جديرة بالحب والتقدير.

• في () ستدرك أن الحال لا يدوم، وأن الألم يزول والوجع ينتهي والظلم يرفع، ستدرك في تلك المرحلة أنه لا مواقف ولا مشاهد ولا نكبات في الحياة ميوؤوس منها؛ فالحالات التي لا يرجى الخلاص منها والانفكاك من تبعاتها نادرة جداً!

• في () لن تتبع أخبار الناس ولن تتقصى أحوالهم، لا يهملك إن كانوا سافروا أو لم يسافروا، ماذا أكلوا، وما موديل سيارتهم؟ أين يسكنون؟... فكلها أمور لا تقدم ولا تؤخر!

• في () لن تهتم إلا بنفسك ولن يشغلك إلا إصلاحها وفي هذه المرحلة الجميلة (المرحلة الملكية) لن تقارن نفسك بأحد، بل ستعيش حياتك كما كتب الله لك، لا مداً للعين ولا استنقاصاً من

نَعَمْ اللَّهُ، بَلْ أَخَذَا مَا
وَهَبَكَ اللَّهُ وَشَاكَرَّا لَهُ
عَلَيْهَا

• وفي (المرحلة الملكية) ستدرك أن

حياتك رهنٌ تفكيرك، فالتغييرُ مَنوطٌ بتغيير طريقة التفكير،
وليس بتغيير بيئة أو بامتلاك مال أو بترقية في وظيفة!

• في () ستدرك أن البشر ليسوا ملائكة: ففيهم سيئُ
الحُلق، ومنهم قليلُ الدين، ومنهم بسيطُ الفهم، وستدرك أن
البعص لا تُسَعِّفه أخلاقه أن يكونَ صاحبَ مروءة حتى في أوقات
الوُثَام!

• في () ستدرك أن النكيب مع الظروف أحد أهم
أسباب السُّعَادَة، فمهما كانت فسوة ظروفك وصعوبة حياتك فلن
تندبَ الحظَّ، ولن تلعنَ الطُّرُوفَ، بل ستأقلم مع ما لا يمكن تغييره،
وسوف تسمى لتغيير ما يمكن أن يُغَيَّرَ!

... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..

* (المرحلة الملكية) ممالا كتبه حسب رؤيتي ما العنوان فقد اقتبسته من مقال قرائه فديما هناك من سببه للرجل
إبراهيم العتي وهماك من سببه لآخرين)

سبعة أخطاء



الإنسان لك من أحواله

امرأة في عقدها الرابع لها شقيقان، كان بينهما من العداوة والخصومة ما يعلمه الله، وقد أعيتهما الحيل في رَأْب الصُّدْع وَلَمْ الشُّمْل وَحَلَّ الخلاف، على مدار سنوات طويلة بذلت عظامهم الجهود وتلَمَّست عشرات الأسباب، ولكن لم يُكْتَب لمحاولاتها النجاح، وكانت تعيش في همٍّ كبير وليلٍ طويل؛ بسبب ما كان بين أحوئها، حتى اهتدت أخيراً للحلِّ التامح وللِعلاج المصمونا وهو الحلُّ الذي أعاد لها اتسامتها واسترَدَّت به سعادتها وأعاد الكرى لحصنيها، والحلُّ كان، في غصُّ البصر وكفِّ اليد وصَرَف الاهتمام عن تلك المشكلة التي لا حول ولا طول لها عليها، وبدأت تركز على حياتها ونفسيها وأولادها:

إنَّ أهمَّ مهارات () هو، التمييز بين ما يتحكم به، وبين ما لا يتحكم به، وقد أكدَّ هذا من آلاف السنين الفيلسوف الروماني العظيم (أبكيوس) عندما قال:

"وظيفتك الأبرز في الحياة هي تقسيم الأشياء لثنتين: أشياء خارجية لا نستطيع التحكم بها، وخيارات متعلقة بما يمكن التحكم به؛ فالخير والشرُّ يكمنان في اختياراتنا"

فثمة أمور هي خارج سيطرتنا وأعلى من مستوى تحكُّمنا، وهناك أمور تقع في نطاق السيطرة غير المباشرة ويدخل ضمنها كلُّ ما يتعلق بتغيير البشر؛ فليس هناك أيُّ ضمانة لتغيير إنسان لأنَّ الأمر يتعلق بنفسية ورؤية وخبرة وعقلية معينة، فصرَّف الزوج عن عادة سيئة، وتحبيب الأولاد في الدِّراسة أو رفع مستوى ذكائهم العقلي أو الارتقاء بذوق صديق، أو

جعل الآخرين يعملون
بنصائحك.... هي
أمورٌ في نطاق السيطرة غير
المباشرة، والعملُ معها يكونُ بقانونِ
التأثير، لا قانونِ التغيير!

ابذل جهدك فربما تؤثر، ولكن تأكد أنك
مهما حسن أسلوبك وبذلتَ جهدك فالتغييرُ ليس
مضموناً ولننتذكر دائماً أننا لا نستطيع التحكم في
تصرفات الآخرين ولكن طريقة التفاعل معها والاستجابة لها
هي أمورٌ بأيدينا وتلك نعمة من الله.

يقول (مايا أنجلو) "ربما لا نستطيع التحكم في جميع ما يحدث لك، ولكنك
تستطيع أن تقرر ألا تتركه يؤثر عليك سلباً"

وثمة أمور هي خارج السيطرة تماماً؛ كالأجواء المزعجة أو أنظمة الدول أو
تغيير الأسلوب الذي ربّاك عليه والداك! وتلك أمورُ الحلُّ الوحيدُ لها هو
تقبلها والتكيف معها وتلمس ما فيها من إيجابيات، ولا غير ذلك!

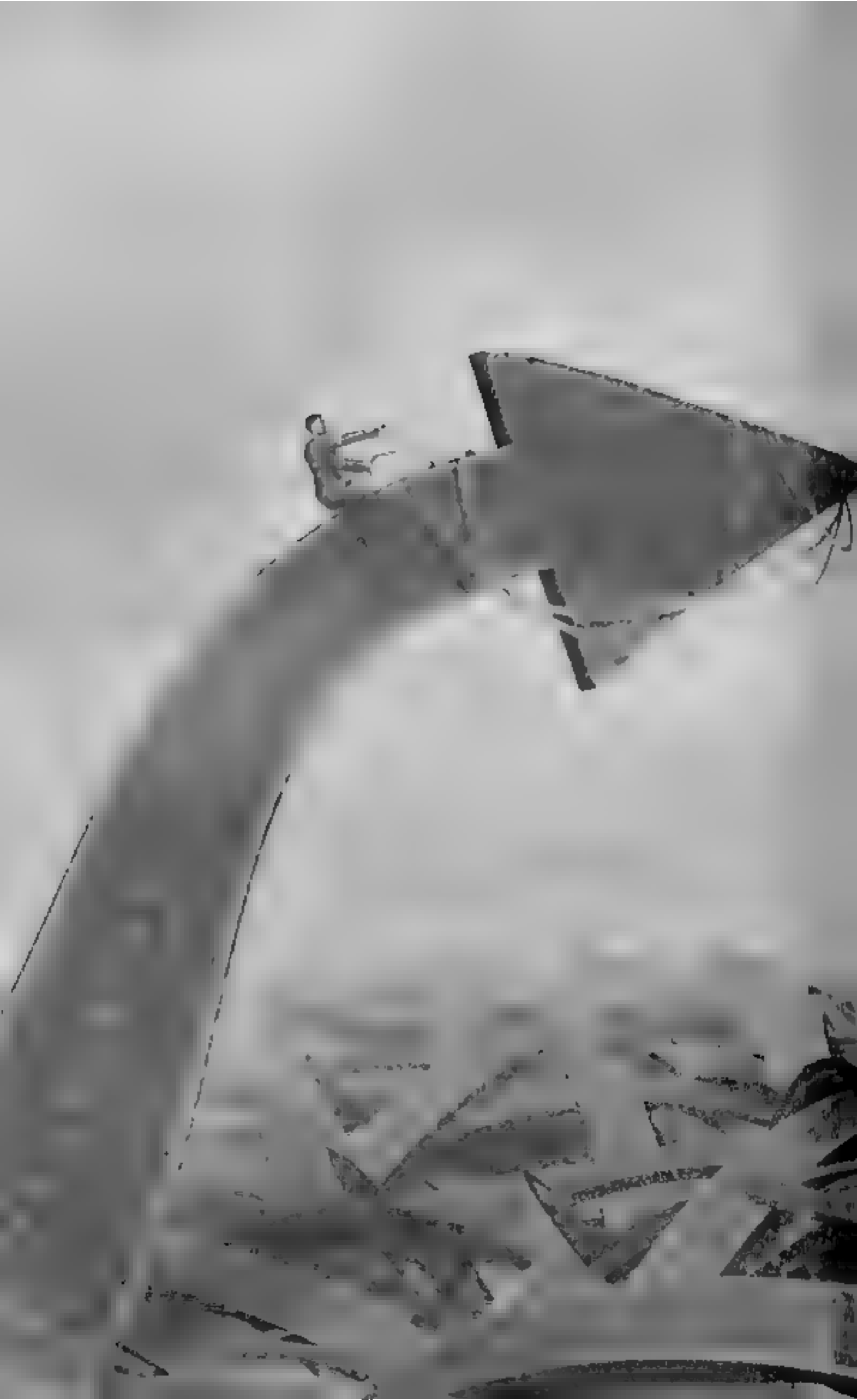
وقد صنّفت الكاتبة (أمي مورين) مسألة التركيز على ما هو تحت السيطرة
ضمن الأمور التي يفعلها الأشخاص الأقوى ذهنياً، ففهم ما يسمى بـ (نطاق
التحكم) أمرٌ سيميدُ لك الحياة الجميلة وسيعفيك من الهمّ والسهر، ولن
تكونَ فريسةً للضغوطات، وستكونُ أكثرَ قدرةً على الاستمتاع بحياتك،
ومع تطبيق مفهوم (قانون التحكم) ستكونُ أكثرَ ودًا مع مَنْ حولك، وأقلَّ
محاولات للسيطرة عليهم أو ممارسة دور الوصي، وبعد هذا ستكونُ
علاقاتك أكثرَ دهاءً، وأيضاً وهذا أمرٌ في غاية الأهمية - ستجد الوقت
والطاقة لتحقيق آمالك ومعاينة أحلامك!

إن عقلية الرعية في السيطرة على كل شيء وتغيير كل الأمور تتأسس من عدة

دوافع منها. أن صاحبها يستخدمها للسيطرة على القلق! فهو يحدث نفسه بأنه إذا سيطر على كل شيء فلن يبقى هناك طريق للقلق في حياته! وهذا مُنافٍ للحقيقة، فمصادر القلق بقدراتك المحدودة لن تستطيع السيطرة عليها ولكن ما تستطيع السيطرة عليه هو ما يحكم تحت سيطرتك! ومن الدوافع أن صاحبها يرى تلاًزماً بين قدراته ونجاحه وبين سيطرته على الآخرين، وثمة دافع ثالث هو الشعورُ المرهفُ والنفس الرقيقة والقلب الناضح وحب الخير للجميع والخوف عليهم، كما كان عليه قرّة العين محمد - اللهم صلّ وسلّم عليه - ولكن القرآن عاتب حيننا اللهم صلّ وسلّم عليه - في مسألة توسّع نطاق المسؤولية، فخاطبه برقة وعدوة. ﴿فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ﴾!

لكي تكتشف قارات جديدة،
يجب أن تكون راغباً في
غياب الشاطئ عن نظرك.





للحفلات أنواع وأشكال، فثمة حفلة زواج، وحفلة لنجاح، وحفلة ثالثة بعد الشفاء من مرض، وهناك مَنْ يقيمها إذا عاد له حبيب من سفر بعد طول غياب... وغيرها من الحفلات، ولكن هناك حفلات من نوع آخر، ألا وهي حفلات الرثاء للنفس (self - pity)، وهي حفلات سيئة السمعة، لأنها تُقام بلا مناسبة وبلا مدعوين! وهي ليست على نسق ما فعله مالك بن الربيع عندما دنت منيته وشارفت حياته على الرحيل، عندما رثى نفسه بقصيدة خالدة مشحوة قال في بعض أبياتها:

Self Pity

ولكن الكارثة هو ما يمارسه البعض من تفنن عجيب في إقامة حفلات الإشفاق على الذات! فتري أحدهم كثير الرثاء لنفسه وهو الصحيح المعافى؛ فيقيم على نحو مستمر حفلات صاحبة لثناء الذات داخل نفسه، يندب فيه الحظ ويشتم الظروف!

شعور رتيب بالرثاء وتعزية النفس!

شرك خطير وحل كارثي... ونتائج مخيبة!

وربما يتولى من حولنا مهمة إقامة حفلات الرثاء للنفس لنا إذا ما أحققنا في

تجربة أو فائتنا فرصة أو أحاط بنا هم من حولنا!

ومن هذا ما فعلت أم عندما تطلعت إحدى بناتها؛ فأقامت عليها مأتما وعويلا!

Self Pity

ما أصعب حظك،

ورداءة بختك!

هل مثلك تُطلق؟

ومن سيتزوجك بعد طلاقك!

آه يا بنيتي على جمالك وطيبة قلبك!

تدفنُ ابنتها وهي حيَّة، وتقطع في روحها شريانَ

الأمَل والتفاؤل بهذا الأسلوب المُقيم!

وفات على هذه الأمُّ أن أعظمَ ما تقدِّمه لابنتها هو العملُ على

تقويتها بفتح نوافذ الأمل لها وانعاش روحها، لا إصعافها بحملة

رثاء!

اسقوا دائماً بذرة الأمل في قلب كلِّ محزون وفي روح كلِّ مهموم، فالحياة لا

تتوقف والفرص لا تموت!

عندما يشعر الإنسان بشعور الإشفاق على الذات فإنه يفقد قدرته على

العطاء، وتتهاوى أسلحته اللازمة لإكمال معركة الحياة، وسيتنازل عن حقه

في أن يكون ناحياً، وسيمكن الآخرين - وخصوصاً أعداءه - منه!

البعض لم يدرك أن الحياة ليست ممهدة الطرق، وصافية الود على الدوام!

و لكثيرٌ يقيم هذه الحفلة المشؤومة - حفلة رثاء النفس - لاستدراج الشفقة

واستحلاب الرحمة من الآخرين! وفات على تلك العقلية أن القدر الذي يهبه

لك الآخرون من شفقتهم تفقده ضعفه من احترامهم!

جهود عظيمة نبذلها وكذلك من حولنا في صناعة حفلات (باذخة) للرثاء!

ملؤها يأسٌ وحسرات، وقتلٌ للحياة!

يقول (جون جاردنر): "الشُّعور بالإشفاق على الذات هو أحدُ أكثر المسكِّنات غير العلاجية تدميرًا! فهو قابلٌ للإدمان، ويُعطي شعورًا لحظيًا بالسعادة!" والبشرُ يلحظون لإقامة تلك الحفلات (السُّيئة السُّمعة)، حفلات الإشفاق على الذات لعدة دواعٍ منها، تسوُّل عطفٍ وشفقة الآخرين، فدور (البائس) ربما يمكنُ صاحبه من كسب الحنان، وتلقِّي بعض كلمات التعاطف، وهناك من يلجأ لإقامة تلك الحملة ليتهرَّب من المسؤولية ويُعفي نفسه من القيام بواجباته، فعندما يخبر الموظفُ مديره بأنَّ أوصاعه الأسرية سيئة فكانما يطلبُ منه أن يفصَّ الطرفَ عنه ويخفض من سقف توقُّعاته تحاهه، والبعض يظنُّ مع تلك الحفلات كأنما هو يستدعي الحلول وتغيُّر الأمور مع كثرة الشكوى، وتلك طريقةٌ ساذجةٌ فالأحوال لن تتغير، والظلمُ لن يرتفع معها، والحقُّ لن يأتي.

١ - يفكِّرونَ دائمًا، وعلى نحو مستمرٍّ أن لا أحد يعاني مثل معاناتهم

في بيئتهم، وربما توسَّعوا في هذا التفكير وظنوا أن لا أحد على وجه

الأرض قد حاسى الألم مثلهم!

٢ - دائمًا ما يحملونَ الحظَّ السيئَ المسؤولية في رداءة أوضاعهم وتدني

أحوالهم.

٣ - لديهم قناعة أن المصائبَ تتحدَّبُ إليهم وأنهم تتوالى عليهم دون

غيرهم ولديهم شعورٌ أن المصائب لن تتوقَّفَ عن حياتهم! ولا شيء

أقربُ للرُّوح، ولا أضيع للحياة من الاعتقاد بأنَّ الوضع السيئ دائمٌ،

وأنَّ الموقفَ الموحعَ باقٍ إلى ما لا نهاية!

٤ - يَصْرَحُونَ بِعَدَمِ وَجُودِ مَنْ
يَفْهَمُهُمْ أَوْ يَفْهَمُ مَدَى الْأَلَمِ
الَّتِي يَعاْنُونَ مِنْهُ، وَالصَّعُوبَاتِ الَّتِي
يُواجِهُونَهَا.

٥ لا يجري على ألسنتهم إلا التحدث عن الأشياء السلبية في يومه
خصوصًا، وفي حياته عمومًا، وقدرتهم على استحضار حميل
الأشياء، وطيب الأمور شبه معدومة.

٦ يعتقدون أن الكل سعيد ومرتاح، وفي بحبوحة من العيش، وفي هناء
زوجي ووطيئ وصحي الأهم، وما استوعبوا أن السعيد لا يملك كل
شيء، ولكنه يسعد بأي شيء يملكه.

تابعنا على تليجرام اضغط هنا

تابعنا على فيسبوك اضغط هنا

اعلم أن كل نفس ذائقة
الموت، ولكن ليس كل
نفس ذائقة الحياة



١. تأكد أن أحمل وصف توصف به بعد كونك مسلمًا
 موحدًا. أن توصف بانك إيجابيًا والإيجابي لا
 يدرف دمع الهزيمة. ولا يستجلب العطف، ولا
 يرفع الراية البيضاء، بل يبادر ويتحرك ويعمل؛
 فإن رآك ما تكره، وحل بضائك ما يسوء
 فتأمل... فإن كنت تقدر على تغييره؛ فمار وسلبيه
 ألا تتحرك، وإن كان أكبر من قدرتك وهو ما
 تطيق فلا حل إلا الرضا. وقبول الأمر الواقع ركز
 دائمًا - يا بطل - على ما يمكنك فعله وتجنب ما لا
 حيلة لك في تغييره

٢. عود نفسك على مهارة الامتنان، وهي مهارة هن
 الشكر لما تملك، فكل ما تملك هو هبة من الله
 ومنحة من العزيز اشكر من يستحق الشكر،
 والله الشكر أولاً وآخرًا؛ فالامتنان يمدك بالطاقة
 الإيجابية، فقط استحضِر ما حصلت عليه

بسهولة وتعيّل

هَـقْـدَـمَـا تَـغْيِرَاتٌ

كبيرة ستحصل -

والله - في حياتك! وقد أكد

الباحثون أن تلك المهارة لا تحسّن

فقط من صحتك النفسية، بل من صحتك

الجسدية كذلك!

٣. أَسْكُتْ صَوْتَكَ الدَّاخِلِيَّ الْمُنْبَـطَـطَ، وَكُفَّ عَنِ الشُّكْوَى كَوْنِ

الحياة غير عادلة، فما هو غير عادل هو تفكيرك! فالناحون

نحوا ليس لأنّ حظهم أفضل، بل لأنهم كافحوا واجتهدوا، وصدقني

أنك بمجرد التوقف عن سكب الدموع والتحرك قدّماً، والهروب للأمام،

سيملن بعدها نادي الناحين عن انصمام عصو حديد لها!

٤. لا تشخصن الأحداث بأعقل، فثمة تصرّعات من الفير (غير منطقية)

لا تنظر إليها كأهلك المقصود أو الشخص المستهدف، تحرّر من عقلية

الشخصنة؛ فالأحداث محايدة، والنتائج تعتمد على طبيعة استجابتك

لها!

٥. أَنْصِتْ لِمَنْ يَحِبُّكَ، وَخُذْ بِمَلاحِظَاتِهِمْ؛ هَلَنْ تَحَسِّنَ حَيَاتُكَ، وَلَنْ تَتَقَدَّمَ

أَمَّا خُطْوَةٌ إِلَّا بِسَمَاعِ نَصَائِحِ مَنْ يَحِبُّكَ!

٦. إِنْ اسْتَطَعْتَ: هَرُرِ الْمُسْتَشْفِيَّاتِ وَالْمَصْحَابِ وَالسَّجُونَ؛ حَتَّى تَتَمَنَّيَ مَا أَنْتَ

عليه من نعمة وعافية! ولو كنت تتألم فتذكر أن الألم نعمة، فمن حسنات

الألم أنه يُشْعِرُنَا بِقِيَمَةِ (العافية)، ويجعلنا نعيد تقييم الممتلكات التي

لا تقدر بثمن.

٧. قُلْ للمشكلات "أنا لها"، ولتصنع من مشاعر الألم قوةً دافعةً للأمام،
ووجه مشاعرك السلبية لتغير الحال وتحسين الوضع! واحه الألم وحها
لوجه!

واستعمل الألم كوسيلة من وسائل التعبير، استثمر ما تشعر به من بؤس
كعافر لتحسين نفسك وتحسين ظروفك

٨. احرص على عدم الاستغراق في التفكير في أزماتك أو إخفاقاتك، لاتدع
الأفكار السلبية تستوطن عقلك، ولا تترك لها فرصة لوأد مشاعرك،
دونك الأنشطة الحركية، كالسباحة أو الجري فهي مُعينة على تغيير
زاوية التفكير.

٩. لا تطلب من العالم بما فيه من بشر وأحداث أكثر مما يجب؛ هانت لست
مركز العالم ولا بؤرة اهتمامه، بل جزء صغير (ولكن مهم) من الكل،
ركز على ما يمكنك أن تقدمه للعالم بدل التركيز على ما يمكن أن تأخذ
منه!

١٠. أيًا كانت العلاقة مع بشر أو مكان أو وظيفة أو موقف، فحاول أن تحسن
الوضع وابدل الجهد لذلك، وإن لم تستطع؛ هفي الترك راحةً والأبدال
كثيرًا

١١. ما دمت تعطي وتبذل وتتقدم؛ فلانك من نقد وسهام... لا تبتس ولا
تتوَّجع! قم وانهض وتحرك، فمثلك الذي يُذكر بالخير ولو كان في قبره!
١٢. الحياة مليئة بمتفكري المراج والأحلاق، فلا تجعل حقيقتك ما يقولونه
عنك!

١٣. احم حياتك ونق قلبك ولا

تضف إلى همومك همًا ثَقِيلًا

بمقارنة نفسك بالآخرين، فالحياة

ليست ماراثون، بل هي أشبه بعديقة تنمرد فيها كلُّ وردة بحمال مختلف!

١٤. اجعل التعبير الإيجابي المشروع هوايةً لك، لا تحب ولا تتردد في قبول

التعبير، اسأل نفسك كيف أكون سعيدًا؟ ستهمُّ عليك ألفُ إجابة

واحاجة... ثم بعدها اخط خطوة للأمام!

١٥. هو صلتك برؤك ووثق علاقتك بحالقك الذكر الدائم والاستعمار المستمر

راحة ومعين، خير وبركة رحمة وقوة وسد قنبراته كثرًا ما تحلُّ

بالإنسان كنات تهك (روحه) وتنهش (قلبه)، يحرج منها العاقل يصر

أكثر لربه، يسأله العافية ويطلبه الشفاء، وهي كذلك تصحح مساره

وتدفعه لرد الحقوق، والتوقف عن الظلم!

السعداء هم العقلاء الذين يمنكون
القدرة على ضبط مشاعرهم، والسيطرة
على انفعالاتهم، مهما كانت قوة
الضغوطات وشراسة المؤثرات.



لا ترفع الراية
البيضاء بل ياحز
وتحرك

عقد نفسك
على مهارة
الامتنان

ثم ما أنت
عليه من نعمه
وعامه

لا شخص
الأحداث

أصبحت لمن
يحبك وحد
بملاحظاته

أسكن صوتك
الداخل المثلث

لنكون أقوى

ما دمت تعمل
فلا بد من نقد
ولا تردد في قبول
التغيير

لا تستعرق في
التفكير في
أزمائك

لست مركز
العالم ولا بؤرة
اهتمامه

فهو صلتك بربك
بالذكر والاستغفار

احم حياتك
وبقي فليك
ولا يفارق نفسك
بغيرك

قل للمشكلات
أنا لها



I love
you

في لقاء تلفزيوني مع أحد الممكّرين الكبار، وكان ذا صوت
جهوري وبسطة في الحسم ودقة في المهم، سأله المَعاور عن سرّ
نجاحه في علاقاته عمومًا، والأسريّة خصوصًا؟

فأجاب "في الحياة كلها، إنّ أردت أن تسعد وتنعو من
الأمراض والأوجاع والشهر الطويل وأن تكسب في كلّ
علاقاتك ومن صممها علاقتك مع شريكك .. فقط

لمرر بما عندك" وما زاد عليها بشيء!

وبصراحة، احتصر هذا الحكيم كلّ
الوصفات، واحترل كلّ الوسائل، وكأنّ الله أتاه
جوامع الكلم في هذا الموقف!

ولن أنسى ذات يوم كنت أسير في شارع
صيق، تقابلت سيارتان وحما لوجه، وكان لزامًا
أن يعود أحدهما للخلف!

تلا سنا في البداية، فكلّ منهما يرى أنّ الحقّ
له، وأنّ الآخر هو الذي لابد أن يعود للحلما!

حاولت التقريب في وجهة النظر، وتلمّس الأعقل،
وللأسف ما وحدث فيهما عاقلاً فما كان مني إلا أوقفت سيارتي
في موقف قريب، وذهبت ماشيًا حتى يعود أحدهما لرُشده وبعد
ساعتين عدتُ فماد رأيتُ؟ حدث ما لم يحطّر في بال، ولا يجر في
حسيان!

كان كلا الشخصين حالسا فوق (كبوت) سيارته! مشهدٌ



يمثل كوميديا

سوداء!

• (كبر دماغ) إن أردتْ

أن تعيش بروح هائلة، ونفسٍ

مطمئنة، وقلب مرتاح.

• () إن أردتْ أن تسير الأمورُ

ولا تتوقف، إن أردتْ ألا تشتتْ أسرتك وألا تفقد

ممتلكاتك الأسرية وما بنيتَه!

• () إن أردتْ أن يحترمك الناسُ ويقدرُكَ من

حولك.

• () إن أردتْ أن تحظى بالمناصب، وأن تقور بالفرص!

• () تعني... أن تتعامل أحياناً مع شريك حياتك أحياناً

كطمل لا يعي كثيراً، لذا هانت فتعل اسحاباً تكتيكياً لاحتوائه!

• () بعدم إعطاء الأمور القافهة، والأشخاص التافهين

قدرًا من تفكيرك أو وقتك.

• () بالمرونة المكرية، وعدم العناد والإصرار على الرأي.

• () بأن تنازل عن موقفك لمصلحة أكبر.

• () تعني . أن تتعامل مع الآخرين بسعة بال، ورحابة

صدر، وأنسى.

• () بالتعامل وعدم التوقف عند كل محطة.

• () ولا تطارد كل صغير يلقي عليك بحجر أو يرمي عليك

كلمة.

- () بعدم التواجد في ساحات النزاع والخلاف والأمور
التأهية.

- () بالتفاؤل والتعاطي المحمود وكأنك لم تر ولم تسمع.
تأمل في ردّ الكريم ابن الكريم يوسف عليه السلام على إخوته
بعد حملة إستمرارية تحرج القلب، حملة مؤذية، تحمل إهانة
واعتداء عليه، فقالوا ﴿إِنْ يَسْرِقْ﴾ هذا الأخ، هليس هذا غريباً
منه، ﴿فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ﴾ يفتنون يوسف عليه السلام، وفي
هذا من العجز عليهما ما فيه، ومع هذا نجد تعامل يوسف - عليه
السلام - تعاملًا بلغ العاية في الأدب، واللطف والمداواة هوصفه الله
بقوله ﴿فَأَسْرَهَا يَوْسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ﴾ ولم يردّ عليهم
على خلاف ما يهمهم كثير من الناس من هذا الصنيع كونه صعباً
وخوراً، بل ذكره الله في كتابه ثناءً على يوسف عليه السلام، لم
يتعامل مع لمرهم وماصيهم الأسود رغم القدرة الكاملة عليهم،
وتلك هي أخلاق النبلاء.

وعمر بن عبد العزيز عندما عثر بقدم ذلك الشخص النائم
في المسجد، والذي قام هرعاً باهر الحسنة بقوله "أعفون أنت!"



قال له عمر: "لا" ...

سؤال وجواب وانتهينا

(كبر دماغك) منهج

سلوكي مهم، وأسلوب حياتي

جميل، تسيطر فيها على الأمور وتعلو عليها على الصعائر!

لماذا لا تجعل من اليوم أول أيام حياتك
الجديدة؟ جرب ولن تندم.



ذات أصيل كنتُ ألتب مع الرهاق الكُرة،
وبينما نجر في أوح حماسنا وقمة الاستمتاع إذ بطملة
صغيرة تمرُّ بحوارنا حاملةً في يدها اناءً فارغاً وبداء
من هينها انها كانت في طريقها لشراء (مُول)،
وبينما هي في طريقها وقد تجاوزتنا ، توقفت فجأة
وراحت تتلمسُ حيونها تبحث عن الشلن (قطعة
معدنية تساوي خمسة قروش) التي أعطتها لها أمها
لشراء المُول وقد غلب عليها أنها أضاعت الشلن قبل
أن تقترب منا ويشتت حينها من العثور عليها وكان
تصرفها الأخير بداية لمسرحية درامية لكي تنجو من
غضب أمها! فانفجرت الصغيرة تبكي وتولول وما
اكتفت بهذا، بل عمدت لتصرف ماكر عندما رأت
أمها قادمة فقد بدأت تتنحب وتصبح. "إن فلانا" -
وتشير إلي - والحديث للأديب - من أسقط الشلن
من يدها فاحتص في التراب!

يقول أديبنا: دهلتُ، بل صعقتُ لهذا الإتهام
الحائر وأنا في الأساس لم أقترِب من هذه الطملة

أبدًا

فقلتُ. لعلها متوهمة!

فسألتُها. أنا يا هلاية!

فأحابتُ بإصرار: نعم، أنت!

فأسقط في يدي كيف لها أن تتهمني

وأنا بريء! واعتبرتُ المسألة مسألة شرف حياة

أو موت! وقبل الشروع في الحلف والدفاع عن النفس

إذ بالأم وبصوت جهوري اهتزت له أركانُ القرية توبخني

وتعنفني وتدعو عليّ. فاسريّتُ مدهما عن نفسي باعلط الإيمان

أنني أفع!

وتجمّع الرّفاق يشهدون لي. ولكن هيهات أن تقتنع الأم. وفي حصم

الأزمة عرضتُ على الأم إحصار (مصحف) من البيت للحلف عليه بأنني

لستُ السبب في ضياع الشلن المنحوس، وتحيلتُ أن ذلك سينهي القصة

بسلام ويردّ لي اعتباري!

وإذ بي ألقى طعنة غادرة من موجعة من آخر إنسان أتوقّع منه خذلاني

ويصطفُ مع الأم وبناتها ممن عساه يكون؟ إنها أمي! حيث هوجئتُ بها

تتدخل من (البلكوبة) في الموضوع وتعذر للأم عن شقاوتي ورعونتي! ثم

تسدّد سهمًا قاتلًا لي وتشهد عليّ (شهادة رور) بأنني فعلاً المسؤول عن

ضياع الشلن ثم أتبعّت هذا التصرف بإلقاء شلن تعويضًا لها! فكدتُ أنشق

نصفين كمدًا وقهرًا وغبنًا واحساسًا بالظلم والخذلان! شكوتُ لوالدي

عندما عاد مساءً من عمله ماحدث، فنظر إليّ بابتسامة تقيص ودًا وعقلًا.

وهمس أنه ووالدتي متأكدان أنني لم أفعل، ولكنّ الطفلة التي افترت عليّ

كانت من قوم بسطاء الحال، وكان الشلن يمثل لهم قيمة كبيرة فأرادت والدتك تعويضهم إحساناً لهم وحمايةً للصغيرة التي وحدثت فيك مخرحاً قريباً!

• الاعتراف بشيءٍ حوداً ورحمةً، لا يكلفنا الكثير، بل ربما كان فيه حياة لآخرين!

• التراجع في بعض المواقف دكاء وفطنة وبه تصان به الأرحام وتُرعى العلائق ويُحفظ الود. كما أنه يعصيك من التورط في معارك تستنزف الوقت والجهد وتعطل المشاريع فوقتك ثمين، لذا لا بد أن تنتقي معاركك بعناية.

• ثمة مواقف في لعبة الحياة من الحكمة كبت شهوة الانتصار فيها؛ لأنه بصر لا يُشرف كنزال الصغماء أو معدومي الحيلة أو مسلوبو الإرادة فهريمتك بصر لك وأشرف من منازلة من هم أضعف منك

• اعزافك بتصنيع الشلن لا يعني ضعفك ولا حُسنك، بل يعني ترفعك وبعفك عن منازلة من لا يشرفك أن تقف أمامه موقف الخصم!

• المفاهيم المتبادل بصع التوازنات داخل الأسر والمجتمعات، فلو كان الأب أو الأم هو صاحب الكلمة الوحيدة لولد داخل الأسرة مشاعر كره.

• ربما كان اصطباع التراجع والاستعجاب مكافأة لشريك حياة قدم لك الكثير، وهو انتصار للأحلاق والقيم والشيم والمروءات.

وأحيراً أيها العريز ألا ترى أن المكاسب كبيرة والتمس رهد همدرك وقيمتك ومكانتك أكبر من انتصار في موقف (السن)!



إنَّ الشعور الرقيق الدافئ

يدل على جمال النفس وصفاء

الروح، والشعور الصادق الرقيق ليس

شفة تنطق ولا لساناً يتكلم ولا عيناً تدمع

وليس كلمات منمقة، بل هو كل ما يصدر من قلب رحيم ونفس طاهرة

بتفان وإخلاص، الشعور الرقيق يجمع بين الحنان والحب والحكمة

ومشاطرة الآخرين شيئاً من همومهم ومعاونتهم على حمل أثقال الحياة

وجبر القلوب المنكسرة بزرع الأمل فيها، هما أروع أن تكون من أصحاب

الشُّعور الرقيق!

إن أردت العزور في أي لعبة فاعلم
مواعيدها، ثم العب أمض من أي شخص
آخر.



بحسب الدراسات، فإن أكبر مُسبب للحوادث المرورية بعد السرعة
والانشغال هو عدم ترك مسافة كافية بيننا وبين السيارة التي
أمامنا! فالاقتراب الشديد يُفقِدُ السائق القدرة على السيطرة،
ولا يُعطيه فرصة للتصرف في أي موقف طارئ!

وفي الأماكن العامة، يُنصح دائماً بترك مسافة بيننا وبين
الآخرين، هرباً أصابونا عدوى أو بمرض أو نشلونا أو
ضايقونا بروائحهم!

ومثله الاقتراب الشديد من المشكلة؛ فهو مُشِلٌّ
للحركة، ومُضِعِفٌ للتفكير!

وحتى في عالم الطبيعة، فإن الاقتراب الشديد
يؤذي، ويحول بيننا وبين تلمس الجمال!
فرويتك للبحر عن بُعد أحملُ بكثير من
غوصك فيه، ولو سافرت للقمر الذي تفتى به
الشعراء وهام به الكتّاب هل ترى إلا حجارة
ومساحات حالية!

ولو اقتربت الشمس قليلاً لاحترقنا، والمصباح يحرقُ
المرآشة إن لامست سطحه، والبحر لو استمرَّ في حالة مدٍّ
دائمة لغرقنا!

الاقتراب الشديد من البشر كما أكّد علماء الاتصال يؤدُّ توتراتٍ
ومللاً!

لا تحتك بشكل دائم مع البشر، فهو أدعى لحفظ الود، ورزق المهابة!
لا تصرب حصاراً عاطفياً على من تحبُّ حتى لا تحسره بكثرة
الاتصالات والرسائل! لا تلغ المسافة باسم الحب!

ارسم حدودك

بوصوح وبصراحة

لآخرين، بين لهم ما

يُعجبك وما لا يُعجبك، حدّد

مواعيد الاتصال، وحدّد الأمور

التي لا تفضل الحديث عنها، ارسم

حدوداً تبين بها محبوباتك ومكرّوهااتك!

تأمل في طبيعة عمل زووم الكاميرا؛ فالاقتراب الشديد

لا يُظهر جمال الصورة، بل ربما لا يبهر ملامحها وفوق

هذا يوضّح نقاط الضعف ومواطن القبح، كما أنّ الابتعاد الشديد

أيضاً يضيّع الملامح تماماً، ويلقي مواطن الجمال فيها!

دخولك مع البشر دون ترك مسافات يشتك ويربك حياتك ويولد التوتر

بينكم!

وفي المقابل، احترم حدود الآخرين ومسافاتهم، لا تقترب مالم يسمحو،

ولا تجعل من نفسك استثناءً دون غيرك من البشر عن طريق الترخي

أو الاستعطاف!

تقول أحلام مستعاني: "الحب هو ذكاء المسافة، ألا تقترب كثيراً فتُلقي

اللهمة، ولا تبتعد طويلاً فتُنسى. ألا تصع خطبك دفعة واحدة في

موقد من تحب، أن تبقى مشتتلاً بتحريك الخطب، ليس أكثر،

دون أن يلمح الآخر يذك الحركة لمشاعره ومسار قدره، لاحق يتفدى

من الحرمان وحده، بل يتناوب الوصل والبعاد، كما في التنفس

إنها حركة شهيق ورهيق، يحتاج إليهما الحب لتفرع وتمتلئ محدداً

رئته، كلوح رُحامي يحمله عمودان إن قرنتهما كثيراً احتلّ التوارن.

وَأَنْ بَاعَدَتَهُمَا كَثِيرًا هَوَى اللُّوْحُ. إِنَّهُ فَرُّ الْمَسَافَةِ"

وَأَذَكَّى الْبَشَرَ هُوَ مَنْ يُتَّقِ فَرُّ إِدَارَةِ الْمَسَافَاتِ يَعْرِفُ مَنْ يَقْتَرِبُ، وَيَعْرِفُ مَنْ يَبْتَغِدُ. وَقَدْ أَكَّدَ هَذَا الْمَقْهُومَ عَالِمُ الْإِتِّصَالِ الْإِنْسَانِي (إِدْوَارْدُ هُول) بِقَوْلِهِ. "إِنْ إِدْرَاكَ الْمَسَافَةِ وَالْمَحَافِظَةِ عَلَيْهَا مَسْأَلَةٌ مُهِمَّةٌ لِإِبْقَاءِ الْوُدِّ وَالْإِحْتِرَامِ الْمَتَبَادِلِ فِي الْعِلَاقَاتِ مَا بَيْنَ الْأَشْخَاصِ. وَنَفَقْدِ عِلَاقَتِنَا بِالْآخَرِينَ عِنْدَمَا نَحْطِي فِي أَحْتِسَابِ تِلْكَ الْمَسَافَةِ".

لَا تَقْعُ فِي حِطَاءٍ اقْتِحَامِ الْمَسَافَاتِ وَتَحَاوُرِ الْحُدُودِ. حَتَّى تَتَعَمَّقَ بِحَيَاةٍ سَعِيدَةٍ مَلُؤَهَا حُبٌّ وَطَيِّبٌ تَوَاصُلٌ وَاحْتِرَامٌ وَتَقْدِيرٌ مِمَّنْ حَوْلَكَ، وَتَتَعَمَّلَ عَلَى وَضْعِ الْمَسَافَاتِ وَالْحَوَاجِزِ وَالْأَسْوَارِ: فَقَلِيلٌ مِنَ الْمَسَافَاتِ وَالْحَوَاجِزِ سَتَجْعَلُكَ تَشْعُرُ بِقِيَمَتِكَ وَكِيَايِكَ، وَتَسْتَعْمِدُ مَعَهَا بِالْحَيَاةِ، وَتَسْتَحْمِلُ بِإِنْسَانِيَّتِكَ وَكِيَايِكَ.

إِنَّ مِنْ أَكْثَرِ أَسْبَابِ هَشَلِ الْعِلَاقَاتِ، إِلْعَاءُ الْمَسَافَاتِ؛ اعْتِقَادًا مِنَّا أَنَّ هَذَا أَفْضَلُ لِتَطْوِيرِ الْعِلَاقَةِ وَتَحْسِينِهَا، إِلَّا أَنَّ الْعَكْسَ هُوَ الصَّحِيحُ، فَالْمَسَاحَةُ الشَّخْصِيَّةُ الَّتِي تَحِيطُ بِالْمَرْدِ يَعْتَبَرُهَا مَلَكًا لَهُ، وَغَالِبًا مَا يَصِيبُ الْبَعْضَ حَالَةٌ مِنَ الدُّعْرِ حَالَمَا يَتَحَطَّى آخَرُونَ تِلْكَ الْمَسَاحَةَ.

الْبَشَرُ رَائِعُونَ حَمِيلُونَ مَا لَمْ يَقْرُبْ مِنْهُمْ! وَالْإِشْكَالِيَّةُ لَيْسَتْ هِيَ هُمْ، بَلْ نَكُونَا اقْتَرَبْنَا أَكْثَرَ. وَكُونَا لَمْ نَعْلَمْ أَنَّ الْبَشَرَ طُبِعُوا عَلَى النِّقْصِ وَغَدَمِ الْكَمَالِ، وَنَحْنُ مَنْ يَتَحَمَّلُ وَزَرَ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ الَّتِي تَكُونُ بَعْدَ الْإِقْتِرَابِ الشَّدِيدِ مِنْهُمْ. وَسَمَحْنَا لَأَنْفُسِنَا بِالْوُصُولِ لِمَا لَا يَحِبُّ الْوُصُولَ إِلَيْهِ، وَكَشَفَ مَا كَانَ يَحِبُّ أَنْ يُسَرَّ، إِنَّ التَّصْيِيشَ فِي الصَّنَادِيقِ الْمَعْلُوقَةِ رُبَّمَا يُوْصِلُنَا لِاِكْتِشَافِ مَا لَا يَسُرُّنَا رُؤْيَتُهُ، وَهَتَّحَ السِّتَائِرَ رُبَّمَا جَعَلَكَ تُبْصِرُ لُوحَاتٍ مَا لَا كُنْتَ مُصْطَرًّا إِلَى كَشْفِ قُبْحِهَا! لَا تَعْصُ كَثِيرًا فِي مَحِيطَاتٍ مِنْ حَوْلِكَ فَأَعْلَبُ لَطْفُكَ لَكَ لَنْ



تُخْرِجُ جَوَاهِرَ وَدُرَرًا، بَلْ

عَيُونًا وَنَوَاقِصًا

وَقَدْ انْتَبَهَ الشَّاعِرُ النُّبْطِيُّ

(عبد الله علوش) لخطورة الالتصاق

فَقَالَ مَحْذَرًا:

انْزِلْ مَسَافَهُ كَاشِفَةً لِنَبْطِكَ وَبَيْنَ الْآخَرِينَ

بعض البشر ودل حدود معرفته معهم سلا.

وإدارة المسافات حكمة ونعمة عظيمة لمن تمكن منها. والجهل بها علة.

ومن حُرِّمَها فقد حَسِرَ الكثير لا تبعدُ عن الدنيا بالترهُّبِ فلا

رهبانية في الإسلام. ولا تقترب منها بالشهوات فإنها مباحة لئلا

لا تقترب كثيرا فتتملك الناس. ولا تبتعد كثيرا فينسوك أو يجهلوك. لا

تقترب من ذاتك أكثر فتصاب بالمرور. ولا تبتعد عنها كثيرا فتشعر

بالضالة والدونية.

فحافظ على مسافة نبتك ونسب

لكي تكون كبيرا يجب أن يكون تفكيرك
كبيرا



من الطبيعي أن يواجه البشر حرمة من العقبات
والصعوبات اليومية، بسبب الإيماح السريع الحياة
وتوسّع المطالب وتعدّد الرغبات وكثرة المشاغل،
ومن بديهيات الحياة أن يكون أهلها عُرصة للضغط
النفسي، مادموا يكدحون ويعملون ويطلبون الرزق،
وما دموا يتواصلون ويلتقون مع بعضهم فلا بد من
اعتناء أو كلمة حارحة وغيره مما يسببه تواصل
البشر من صغوط

والضغط النفسي أسباب كثيرة، منها أن يعيش
الإنسان مهدداً يترقب شراً وينتظر أذى، ومنها أن
يبقى الإنسان مقيداً في أسر ذكرى سيئة وتجربة
أليمة تطاردّه في حله وترحاله في ليله ونهاره حتى
تجده، ومن أسباب الصغوطات أيضاً وجود من يتمرّ
علينا؛ فربما يُبتلى أحدنا بزميل أو بحار أو بشريك
يسحر منه ويقلل من قدره ويهضم رايه وينكد عليه،
وكذلك تحمّل أعباء أكثر من الطاقة وطبيعياً يصيق
معها الوقت والجهد، ومنها أيضاً الاستسلام لعناء
الرحام، ومنها ما يكون داخلياً كاصطرابات الجهاز
الهضمي وقلة النوم، وسأذكر على بعض الخطوات
العملية لتجنب الضغط، وإن لم تمتثل لهذه النصائح؛
فالثمن هو صحتك ووقتك واستمتاعك بالحياة

وعليك نفسك والمداينة

الدقيقة للبشر
وترقب أفعالهم
وحياتهم الخاصة
ستجنع صاحبها
للمقاربة، وجرماً سيجد لديهم
ما يتفوقون به عليه؛ ونعدها سيتقلب
في أتون الحسرات، فإن باب الراحة
كبيرة أن يتشغل الإنسان بنفسه ويحمد الله
على ما وهبه!

٢. المبوطة بك ولا تتوسع في هذا، ولا تحل

من نفسك أنا للبشرية وقيماً عليها، ومدير الكرة الأرضية بحمل
هم نفسك وهم من حولك!

٣. ، واهتد للمنطقة الرمادية في بعض الأوقات والظروف،

فالكمال لله والأشخاص الحديثون يأتيهم الضغط من كل حدب
وصوب؛ فكل عمل جزماً لن يكتمل، وكل شخص قطعاً فيه عيوب؛
وعليه فهؤلاء في حالة دائمة من السخط وعدم الرضا؛ لذا تجدهم
دائماً متوترين مستترهين الطاقة، دائماً احل من قاعدة (إذا علبت
الحسنات السيئات حكم على الشيء بالخيرية).

٤. تعلم كيف تفرق بين القرابة

والصداقة والرؤالة والمعرفة، فبعض العلاقات تمثل أحياناً عبئاً
ومسؤولية والتزاماً، ليكن لك شبكة معارف لكن بدون المزيد من
الالتزامات؛ فالحياة إذا كانت قائمة على كثرة المناسبات والمجاملات
فتحت علينا جبهات متعددة، لذا يكتفى بعلاقات دائمة دون توسع.

٥. فتعيش حالة من الضغط عجيبة؛ فالحريص

على تنمية المال مثلاً؛ اليوم الذي لم يمر دون أن يرتفع رصيده يقيم
فيه مأتماً وعويلًا، والمهووس بالترقيات إن لم تنهيا له ترقية ولم

يُكْتَبَ لَهُ مَنْصِبٌ أَقَامَ الدُّنْيَا وَمَا أَقْعَدَهَا، بَلْ كُنْ مَنْ يَبْدُلُ جِهَدَهُ
ثُمَّ يَرْضَى بِمَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ وَيَسْتَمْتِعَ بِهِ.

٦. فالعطاءُ المبالغ فيه والصعوبات المتكلمة هي
بمثابة إعلان حربٍ على النفس، بل وإعدامٍ إراديٍّ لها؛ فهؤلاء
يعيشون في ضغطٍ مستمرٍّ، لأنهم يترقبون شكرًا وافرًا وينتظرون ردًّا
للمعروف يوازي عطاءهم وهو أمرٌ لن يتحقق، لذا لا تحمل نفسك
شخصًا من الدرجة الثانية، قدّم نفسك وكرمها، وأعطِ لكن دون
مبالغة.

٧. يومك يومك... استمتع باللحظة
واستفرق فيها؛ وربُّكَ كريمٌ.

٨. ولو ساعةً يوميًا احتلاءً كليًا، وتجنّب أيّ تواصلٍ مع
الآخرين خصوصًا أخطرها وهو التواصل عبر مواقع التواصل
الاجتماعي؛ إذ ينصح الخبراء بالتعلي عنها لمدة ٢٤ ساعة والبقاء
وحيدًا بممارسة المشي أو مشاهدة ما يمتعك سيربك كثيرًا،
واهرض على من حولك احترام خصوصيتك

٩. اجلس في مكان هادئ وفي مكان مريح
وبملابسٍ مريحة، ودون ضجيج، استرخ وأعص عينيكَ، وتنفّس
بعمق وركّز على صوت تنفّسك وأصغ للشهيق والزفير في كل نفس
وتذكّر أنّ القاعدة تقول: (إن لم تجد وقتًا للاسترخاء فستجد وقتًا
للاستشفاء مستقبلًا).

١٠.

وعلى رأسها الآيات الكريمة وأحاديث النبي صلى الله عليه وسلم -
التي تثبتك عند الوقوع تحت أي ضغط، وتحملك أكثر هدوءًا، وعلّقها
في مكان تراه باستمرار؛ كحدادٍ غرفة أو حليمة شاشة الحاسوب أو
الهاتف.

.١١

حسابة مادية. إخفاقاً

دراسياً.. فهذا أمرٌ مقدَّرٌ قد كتبه

الله لك، وهذا تفكيرٌ ضروريٌ لاستمرار الحياة، ليس لديك مقدرةٌ

على تغيير الماضي، استمد من تحاربه ولا ترهق نفسك بأثقاله، ولا

تكن حبيسه. فما مات مات، لا الحزن يُعيدُه ولا التحسر يُحييه.

.١٢

وعليك بالمرح والصحك وصناعة المرح لك

ولمن حولك، ولا تغفل عن الابتسامة والفرحة في حياتنا، فالدراسات

الطبية أثبتت أهمية هذا في صحتك النفسية والحسدية.

.١٣

واجعل غرفة النوم للنوم فقط،

واحذر من استخدام الأهرة في غرفة النوم، ولا تدخل الى السرير

إلا حينما تحد الرغبة لديك في النوم، وإذا لم يَرزك يومٌ حلال ١٠

دقائق فعادر السرير ومارس أي شيء مفيد

١٤. تأكد وثق ثقة تامة أن

والأوراد وذكر الله عموماً، وفعل الخير، فهي لا شك تصنع المستحيل.

١٥. اكتب لك مهام يومية لكن دون تعذيب للنفس، وعليك بتسهيل الأمور

وتبسيط الحياة، فإن استطعت أن تنجز ما حثف به، ومالم تستطع

فيؤجل والأمور عيسرة،

فتمتع بالصبح مادمت فيه

لا تخف أن يزول حتى يزولا



كيف تسيطر على



لا تراقب الناس

لا تنالغ في العطاء



لا تكن جادا دائما

اقتل نفسك
ولو ساعة



خذ كفايتك من
اليوم

لا تكن حديبا فالكمال
لله



يومك يومك

استرخ ونفس
بعمق



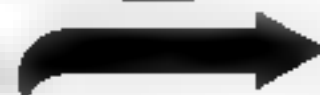
لا تجعل من نفسك مديرا
للكرة الارضية

تقتل الماضي واسفد
من تحاربه



دورك الصلاة والأوراد
وذكر الله

اخذ جهدك ثم
بم قرير العين



دون مهام يومية
وانجز ما استطعت

تحفف من بعض
العلامات



لن يهنأ عيشٌ ولن يرتاح قلبٌ ولن تسلم نفسٌ ولن تطيب حياةٌ إلا بحسن
الظنِّ، فهو نجاهٌ من الأورار ودرعٌ من الشرور وسترٌ من الخواطر
المؤدية، هما أروع أن يعيش الإنسان بقي القلب طاهر الروح سليم المكر،
يعامل مع الناس بحسب الخير الذي في قلوبهم، وليس بحسب الخطأ
الذي ظهر منهم، هذا إذا تأكد الخطأ

خطوات عملية لقلوب أكثر نقاءً:

١ - اعلم أن الظن الحسن علامة لبيل النفس، حرّ
الحلال، محمود الشرائع وهو يرجع إلى عقل
أصيل، ولب رصير، وتذكر أن سلامة الصدر
تمرص عليك حماية إخوانك من الشر، وحلب
الحير لهم بحسن الظن، إن عحرت عن سوقه
إليهم بيدك!

٢ - استحضِر أفة سوء الظن، وحلبها للشرور
قال (سفيان بن حسن) "ذكرت رجلاً سيئاً
عند أبياس بن معاوية، فبَطَر في وجهي، وقال
أعروت الروم؟ قلت لا، قال فالسند والهند والترك؟
قلت لا، قال اهتسلم منك الروم والسند والهند والترك، ولم
يسلم منك أخوك المسلم؟ قال فلم أعد بعدها"

٣ - دونك نفسك، واعمل على إصلاحها فلا تتشعل بأحد، فوالله
لن تسأل إلا عن نفسك!

٤ - تذكر دومًا وأبداً أن الخطأ في حسن الظن في الناس أسلم لك
من الصواب في الظن والطعن فيهم! فإن عحرت عن إسعاد

مُسْلِمٌ فَلَا

تَكُنْ سَبِيًّا فِي

إِيذَائِهِ وَآخِرُجْ كِفَافًا

﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ

وَالْمُؤْمِنَاتِ بَعْدِ مَا اكْتَسَبُوا

فَقَدْ اخْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا﴾

٥ - حُسنُ الظَّنِّ بالبشر يحتاج إلى معاهدة

النفس لحملها على ذلك، خاصة وأنَّ الشَّيْطَانَ

يَحْرِى من ابنِ آدمِ مَحْرِى الدَّمِ، وشعله الشَّاعِلُ التَّعْرِيقُ بينَ

المُؤْمِنِينَ والتَّعْرِيشُ بَيْنَهُمْ.

٦ - إِنْ رَأَيْتَ أَمْرًا رَأَى الْعَيْنُ، وشَهِدْتَهُ شُهُودٌ عَيَانٌ فَلَرَبِّمَا كَانَ هَآكِ مَا

تَحْمِلُهُ؛ فَلَوْ وَحَدَتْ شَخْصًا يَطُوفُ عَلَى قَبْرِ أَوْ يَعْظُمُ صَنْمًا مَا جَارَ

لَكَ تَكْمِيرُهُ مَعَ أَنَّ هِفْلَهُ كَمَرِّ نَوَاحٍ، لِأَنَّهُ رُبَّمَا عُذِرَ مَحْمِلٌ أَوْ غَمَلَةٌ أَوْ

إِكْرَاهٌ، مَا بِأَلَاكَ مَعَا هُوَ دُونَ ذَلِكَ بِكَثِيرٍ

٧ - أَسْأَلُ نَفْسَكَ قَبْلَ الْحُكْمِ وَالْقَطْعِ بِشَيْءٍ، هَلْ بَيْتُكَ حَسَنَةٌ؟ هَلْ تُقَلِّبُ

الصَّدُوقَ فِي تَصَرُّفَاتِكَ؟ هَلْ تَرُصِي الْمَعَامِلَةَ بِالْمِثْلِ؟

٨ - لَا تَحْكَمْ إِلَّا بَعْدَ أَنْ تَتَيَقَّنَ؛ أَيُّ يَصِلُكَ الْيَقِينُ إِلَى دَرَجَةِ أَنَّكَ تَقْدِرُ

عَلَى الْحَلْفِ عَلَى الْأَمْرِ.

٩ - عَامِلِ النَّاسَ بِالظَّاهِرِ وَابْتَكَالِ السَّرَائِرَ إِلَى اللَّهِ وَالتَّرِيمِ الْمُسْهَجِ

الْقُرْآنِيِّ فِي قَبُولِ الْأَخْبَارِ وَالتَّثَبُّتِ مِنْهَا. ﴿لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ

الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُبِينٌ﴾.

١٠ - تَأَمَّلْ فِي حَقِيقَةِ الْبَشَرِ، مِنْ حَيْثُ الْعَفْلَةُ وَالذُّهُولُ وَالصَّعْفُ

والنسيان، فإذا عرفنا حقيقة البشر، سهل علينا التماس العذر لهم،
وعدم مؤاخذتهم بما يصدر منهم من أمور يمكن حملها على الوجه
الحسن، ولو باحتمال ضعيف..

١١ - إن خامرك شك، وداخلك ريب، وجاذبك في أخيك ظن، وحك
في صدرك منه شيء ولم تستطع تلمس عذر، فأصغف الإيمان أن
تواجهه وتستوضح منه الأمر، وإن كان قد زل اعتذر وإن لم يكن
هميزول اللبس!

صاحب الخير لا يفع؛ وإن
وقع وقع متكئاً



مَوْجِئِىنَ الْقُلُوبِ الْفَاضِلَةِ



شخصان يعيشان في مدينة صاحبة ومردحمة، الأول (م)، والثاني (ن)، يتقاربان في العمر والمستوى التعليمي. خرجا من شركة واحدة، وسلكا طريقاً واحداً، وكان الطريق عايةً في الاردحام، وتعطل السير، فكيف تصرف كلا الشخصين؟

السيد (م) بحث عن مادة صوتية، واستمع لها مستمتعاً، فهدأت نفسيته، وسكن باله حتى وصل لمنزله بسلام!

أما السيد (ن) فكان الاردحام في عقله قبل أن يكون في الطريق. فقد حاص الرحام بتوتر شديد، وانفعال عقيم، وحنق من الكل، وهو ما أدى إلى أن يشتبك مع أحد السائقين في ملاسنة حادة، كادت تتطور لولا ستر الله! فما هو السر في هذا التباين بين سلوك (م) و(ن)؟

نظرية ABC (ألبرت أليس) تحلُّ اللُّغز، وتكشف السر، وتشرح الموضوع، وتحلّي الإشكال، مؤكدة أن البنية المكربة الممرهية هي السر!

الحرف (A) يرمز إلى الحدث، والحرف (C) يرمز إلى السلوك أو المشاعر المصاحبة أو ردّة فعل الإنسان حيال ذلك الحدث، سواء كان رد الفعل ملائماً أو غير ملائم. ويرى Ellis أن الحدث (A) ليس هو المسبب للنتيجة (C)، ولكن (B) الذي يرمز إلى الاعتقاد الحاطق الذي يحمله الإنسان حول الحدث (A) هو الذي يؤدي إلى الاضطراب في المشاعر والسلوك (C).

والذي يمثل

تلك البنية هو (B)

في المعادلة! ودونك شرحاً
للمعادلة.

A = Active Ex، وتعني الحدث

النشط، سواء كان سلوكاً أو حادثة أو اتحافاً
يصدر من الإنسان، وهو حدثٌ غير مرغوب، يبعثُ
على الضيق، ويمثلها في مشهدنا (الرحام والاختناق
المروري).

نظام المعتقدات أو الانحافات أو الأفكار أو الماهيم التي
يحملها المرء، إمّا نتيجة خبراته أو تعامله مع الآخرين وكما قلنا، يدخلُ
فيها الوراثة، وهي باحتصار ماداً يدور في عقلية كلٍّ من (م) و(ن) من
أفكار.

الحالة الانفعالية أو العاقبة التي تحدث نتيجة
لنظام المعتقدات التي يحملها المرء، وترعرع أيضاً إلى السلوك أو المشاعر
المصاحبة أو ردة فعل الإنسان حيال ذلك الحدث، سواء كان ردُّ الفعل
ملائماً أو غير ملائم.

وحالة (C) كانت الهدوء والوصول بالسلام عند (م)،

وكانت الانفعال والتوتر والغضب والتلاسن مع الغير عند (ن)

لا شك أن (B) عند الأول كانت إيجابية، وأحد أمر الزحام على أنه أمرٌ

طبيعي، ويجري على الجميع، وأن الهدوء أسلم ليومه ولصحته!

أمّا الثاني، فكان يرى أن في الزحام اعتداءً عليه، ويرى أن الجميع

مُقَصَّر، وأنَّ الكلَّ يحبُّ أنَّ يراعي انفعاله، وما إلى ذلك من أفكار سلبية! العالم العملاق (ألبرت أليس) كتبَ عمَّا يُسمى بالأفكار غير العقلانية عند البشر، وهي التي تمثل (B)، وهي التي تتسبَّب في الكثير من المشاعر السلبية والسلوكيات السيئة. ودونك تلك الأفكار غير العقلانية، وحاول أن تتأملها بوعي، وتخلَّص منها، وسترى كم هي الحياة حميلة بعدها!

«قل لي ماذا تختار؛ أقل لك
من أنت!»





١

والتأيد والتسجيع من الجميع!

تلك المكرة غير العقلانية تدور حول محور: أني بحب أن أكون
محبوبًا مرصيًا عني من الكل، وأيضًا يحب على الجميع تشجيعي
وتأييدي والتصميقي لي! وإن لم يحدث هذا فستتحلل حياتي
بالسواد، وسيتوقف عطائي!

البشر لم يتمقوا على حب
من حلقهم وورقهم وسترهم وأكرمهم، فقالوا
عن العزيز حلّ حلاله ﴿يَدُ اللَّهِ مَغْلُولَةٌ﴾.
وقالوا ﴿إِنَّ اللَّهَ فَقِيرٌ وَنَحْنُ أَغْنِيَاءُ﴾، وما
نال الأنبياء صلوات الله عليهم - حبّ كل
أفراد مجتمعاتهم بل عادوهم وسمعوا في
تشويه سمعتهم وحلوا لهم ونصبوا المكائد،
فهل تريد أنت أن تحظى باحتماع الكل!

ابدل هذا واستمرغ سبيك وافعل
ما يمكنك فعله ولا تتسول محبة ولا تتلمس ثناء ولا
تنتظر تصميّقًا، وصدقني بعدها سيحبك الصّموة الكرام،
أمّا اللئام فقد قرروا أن يكرهوك مهما فعلت لهم!

٢



هذه

فكرة في غاية الخطورة،

وهي تجعل الإنسان في حالة

من الركض واللهث الدائم حتى

يصل للمراتب العليا من الإنجاز، وهو

ما يتعذر الوصول إليه، لذا ينتج عند أصحابها

اصطرابات نفسية وشعور بالصانه والدونية ومركبات

نقص تؤثر على حياته بشكل قوي. إضافة إلى أن صاحبه لن

يستمتع بحياته الشخصية، لأن الإحساس بالنقص ومشاعر

المثّل ملارمته! ومن مسلمات هذه الفكرة أننا لن نحترم من لا

يملك إنجازات، هالمقيرو والمحنون ومن يشكو من مرض الخرف

ليسوا جديرين بالاحترام!

ليكن لديك خطة واعمل بجهد وإتقان فمكاسك وقوتك

ترتبط بمدى استثمارك لجهدك وأدائك لمهامك بإخلاص

وحسب قدراتك، وليست بحسب تفوقك على الآخرين، فكل

البشر جديرون بالاحترام وتذكر أن قيمتك الكبرى تأتي من

كوبك إنساناً، وفوق هذا أنك مسلم موحد!

وتدور هذه المكرة على أنَّ البشر مصدرٌ للشرِّ وأنَّ الرُّلَّ مرهوضٌ، والخطأ مُستهجنٌ، ويجب عليَّ مراقبة تصرّفات الناس ومُناعة سلوكياتهم ورصد ما أراه خطأً والتشنيع عليهم، وإنَّ أمكن عقابهم!

• تلك فكرةٌ غاية في السَّقم، فما تراه خطأً ربما لا يراه

غيرُك خطأً، بل ربما كان صواباً، ولكن في سياقٍ آخر لم يتعلَّ لك،

لذا كُفَّ عن مُناعه الناس وعدَّ انبساطهم وتلمُّس همواتهم، توقَّف

عن ممارسة دور الشرطي فلن تُسأل عن الآخرين!

• عليك نفسك أولاً وإنَّ رأيت زللاً بيئاً وخطأً فاصحاً،

فاصح برهق بدون شرط القبول والموافقة، ثم انسحب وتابع

حياتك، وعليك بروح المسامحة والتفاعل!

- ٤ -

يعتقد المرء بأنَّ الحالات التي تمثل خطراً عليه ينبغي الاهتمامُ بها

والتفكير فيها باستمرار، وهو ما يُسمَّى بالاعتقاد (بالقوة الوقائية للقلق)

فصاحبها في هذه الحالة يترصص لا شعورياً أنَّ الأشياء السيئة لم تحدث له؛

لأنه قلقٌ بشأنها ويفكر فيها باستمرار، فيشعر وكأنها حارسٌ يقظٌ يعمل على

حمايته، ويمنع المشكلات من الاقتراب منه.

• الوقائع والمنطق يكذب تلك المكرة، فالأمور

مُقدَّرة، ولا علاقة ولا شأن بالقلق بها، بل إنَّ القلق المفتعل هذا

ربما يدمر الصحة ويعطل الحياة!

• الإنسان دائماً يتوقَّع الخير، ويعمل ما يُوسعه لرذم

المخاوف، ثم ينام قريز

العين!

٥

وأنَّ الأمور لابد أن تكون في مصلحته دائماً،
وأنَّ الأحوال والظروف يحب أن تتمايز مع ما يحب، وإن لم يحدث
ما يريد انزعج وتعطلت الحياة بالنسبة له، وصاق ذرعاً بنفسه
وبالناس!

- لم يأخذ موثقاً على الحياة بأن تصمو لنا في كل
مشرب، وبأن تحلو لنا في كل موقف، وهذه طبيعة الحياة وما
وفرّت كبيراً ولا صغيراً من بقائنها ولسعاتها!
- تقل ما حدث من أمور سلبية أو إحقاقات أو أخطاء ثقلاً
إيجابياً، ولا تصيغ جهدك على محاولة تغيير الماضي لأنه صرّب
من الحنون! وذلك بالاستمادة والتعلم منها، ثم واصل مسيرتك
للأمام.

٦

وهذه

الفكرة تتمحور حول أن كل ما يصيب الإنسان من مشاكل وأزمات
ومصائب مردها أسباب خارجية وظروف محيطية لا يستطيع المرء
التحكم بها ولا السيطرة عليها، وأنَّ التعاسة صناعة خارجية، ونحن
أبرياء منها فربما نتعلق بالعين، أو وصع امالته على الأبراح، أو توهم
الحسد أو ترسخت في داخله نظرية المؤامرة.

• يقول (حاك كاسيلد) "أما أن تصنع ما يحدث لك أو تدع ما يحدث لك . يحدث لك!" لقد أعطانا الله - سبحانه - نعمة الاختيار. والاسأر هو من يقع في الأخطاء، هو من يبذر المال. وهو من يهمل الصحة. وهو من يقصر في حق الشريك. وهو من لا يعتني بربيته اولاده. وقانون السببية قانون لا يتحلف ولا يباخر. وهو من يواميس الكون. فكل سبب مسبب. واللحوء لما وراء الطبيعة يُضعف البشر ويمتد قدراتهم ومواهبهم.

• اعمل ما في وسعك. وابذل جهدك مستعيناً بالله متوكلاً عليه. مختاراً الوسائل المناسبة والطرق الموصلة. وثق أن النتائج بحول الله ستسرُك.

v

مع المشكلات تتمثل في الهروب منها والنعاس عنها

وعدم الاعتراف بوجودها

• إن الهروب بصناعة العاخرين واسلوب الماشلي الصعفاء وعدم التصرف مع المشكلة بالهروب يعقدها أكثر ويحذرُها ويجعل حلها أكثر صعوبةً وأشدَّ تكلفة! باهيك عن وجود مشاعر الترقُّب المرعبة فالهروب لا يصم إقصاء المشاعر المرتبطة بالمشكلة!

• واجه الأزمات بشجاعة. وتعامل معها بشه وحكمة. وتحف من الملغات عبر المُعلقة حتى نهأ حياتك وتستمتع

مراحة البال.

.٨

لقد سخر الله البشر بعضهم لبعض، وأمر جميل أن يوجد من يعتني بنا ويؤمن بقدراتنا، ومن تتبّع سيرة النّاحيين والسّعداء أيضًا لوحد أن فيها أشخاصًا مدّوا لهم يد العون وساعدوهم، ولكنهم لم يعتمدوا عليهم اعتمادًا كليًا! فالاعتماد الكلي - معنويًا كان أو حسيًا - على الآخرين يجعل من المعتمد شخصًا ثقيلًا وهما طويلاً، أصافه إلى أن الدنيا لا تدوم على الحال، فربما من اعتمدنا عليه يمرض أو يموت أو يتغير شعوره نحونا! فهل تنتهي الحياة بعد هذا؟

اعتمد على ربك أولاً (وتوكل على الحي الذي لا يموت) ثم على نفسك، ولا ترفض العون من الآخرين، ولكن لا تصنع أمالك ولا أحلامك في أحد، ولا تتمحور على كائن من كان ماديًا ولا عاطفيًا!

.٩

وتدور حول أن الحمرات القديمة والتحارب الماضية تكمل البشر وتحيط بهم إحاطة السّوار بالمعصم، لذا تحد أصحاب تلك المكرة يحدثون أنفسهم عن كون الماضي السيئ هو السبب في رداءة وصاعنا الحالية، ولسان حالهم يقول الماضي أقوى مني وأشدّ بأسًا، لذا لا خيار لي إلا القعود ولىأس!

• هل يحلو هرد من ماص دون أخطاء أو تجارب سيئة، أو بيئة قاسية تربى فيها، أو معلم ظالم مر عليه. والماضي انتهى بكل تفاصيله ولا بد أن نعيش للفد وهو ما يملكه إذا ما اعتنينا باليوم بنمسية مطمئنة وثقة بالنفس عالية، ومئات القصص تؤكد هذا المنطق!

■ تناس الماصي بكل تفاصيله بعد الاعتبار، ولا تيك لبنا مسكونا، فلا حول ولا طول ولا قدرة للبشر على العودة للماضي وتعديل تفاصيله. ذوبك اليوم فاعش به تسعد في غدك!

١٠

وأيضا الأمر ينسحب على من حولنا وأدائهم، هيبتقد الشخص بوجود حل كامل ودقيق وحقيقي لمشكلات الإنسان، وإنها لمصيبة كبرى إذا لم يتم العثور على هذا الحل، هيقول المرء "هناك حل كامل وصحيح لكل مشكلة، وعلي أن اجد مثل هذه الحلول!"

• أن الحياة وسط غير كامل بها هيها البشر، لذا من الحكمة ألا نشد حلولاً كاملة في وسط غير كامل! والقاعدة هنا ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾ و لا يكلف الله نفسا إلا وسعها! ﴿

• افعل ما بوسعك باداً للجهد مستمر عا للسب، وكف عن طلب المثالية والكمال لنفسك أو لمن حولك فتشفي وتشفىهم!

.١١

اعرف. ويجب ان احمل هم كل من حولي
ومحور هذه الفكرة أن كل من أعرف هم ضمن دائرة مسؤوليتي،
وأنتي يجب أن أتألم وأتوحد لما يصيب الناس من مشكلات وكوارث...
ما بالك بالمقربين؟ مكنية

- التوسع في المسؤوليات لا شك أنه يعطل الحياة
ويقلل من العطاء ويضعف من قوتنا؛ لأننا نضل أصحاب قدرات
وأوقات وقوى محدودة. فإذا كنا سنفاعل مع كل ما يصيب
البشر فهذا يعني أننا سنألم على مدار اللحظة!
- اعمل ما توسعك... قدم النصيحة. واس المكلوم وأبدل
له العون ما أمكنك. ثم واصل مسيرتك، وتذكر أن الشخص
الوحيد الذي يستحق منك المتابعة والعناية الكاملة هو من لا
يملك قراره، وهذا الشخص هو الطفل الصغير هقط، أو من
لديه قصور عقلي، أما ما سواهم فلا تحمل همهم وتعطل
حياتك. وتذكر دائماً: "إن لربك عليك حقاً، وإن لنفسك عليك
حقاً، ولأهلك عليك حقاً، فأعط كل ذي حق حقه".

بينما أنت تشتكي.. هناك
شخص آخر يعيش بالفعل
حلمك أنت،



في عام (١٩٥٥) وبعد انتهاء الحرب الكورية.
ظهر على السطح مسألة حيرت العلماء، وأدهشت
المنخصصين، معضلة استعصت على فهم الكثير،
ولقد عجز أولوا النهى عن حلها

وضع عجيب وحالة جديدة للأسرى الأمريكيين
الذين كانوا في السجون الكورية! حيث تم أسر رهاء
١٠٠٠ جندي أمريكي، ثم وضعهم في سجن توافرت
فيه جميع المواصفات الدولية والقوانين الأممية من
حيث نوعية الخدمة التي تُقدم للسجين، وإكرامه
بنوعيات جيدة من الأكل وتقديم أسيرة مناسبة،
وكانت المعابر تمتار بالاتساع فلم يكن ثمة صيق
كعادة السجون، إضافة إلى أن سور السجن لم يكن
ذا ارتفاع هائل كباقي السجون، بل كان بارتفاع ربما
يمكن من في السجن من الهرب!

ولم يكن السجانون يستخدمون أي وسيلة من
وسائل التعذيب البشعة كالنسيهر لايايم، أو تحويع،
أو تسليط الكلاب المسعورة، أو الحلد بالسياط، لذا
لم يكن لهم أي محاولات فرار، إضافة لهذا فقد
كانت علاقة السجناء ببعضهم علاقة صداقة مع
اختلاف درجاتهم ورتبهم العسكرية وحتى علاقتهم
بسجنائهم كانت علاقة ودية جداً!

ولكن المسألة العجيبة التي حيرت الجميع أن
سنة الوفيات في السجن كانت أكثر بكثير من غيره

من السحون،
حتى من تلك التي
يشرف عليها عناية
السحابين وقساة العسكر
وكانت وفاة طبيعية فلا سقم
اعتراهم ولا مرض ألم بهم ولا وجع
أصنامهم ولا حُمى أو هت قواهم، حيث
إن الكثير منهم ينام ليلاً ويستيقظ صباحاً
وقد زهقت نفسه فما السرُّ إذن؟

بعد أن وضعت الحرب أوزارها وأحمد لظاها،
واعتمدت الحرائم وأقيمت العثرات اجتهد العلماء لدراسة
هذه الظاهرة لكشف سرها وفك عُقدها؛ ومن هؤلاء عالم نفس
يدعى (ماير) كان أحد كبار الصباط في الجيش الأمريكي الذي
استجوب بعض السحابين فلم يقرّ واحد منهم بدب ولم يعترف بحرم،
وبعد تأمل وجمع للمعلومات وسرّ للزور وُحد أن هناك شيئاً كان يحدث في
هذا السحن دون سواء من السحون وهو أمر لا يهجن في خاطر ولا يحول
في فكر؛ حيث قد تعرّض المساحين فيه لنوع مُتكر من الإيذاء، وكان يختصُّ
بالتأثير على نفسيات المساجين عبر ثلاثة أمور؛

١- التحكم في نوعية الأخبار التي تُنقل للسجناء، فقد كان يُنتقى
لهم فقط لأخبار السيئة التي تنهك بصيائهم وتضعف أرواحهم
وتحملهم يعرفون في مستنقع من الشاؤم وفقدان الأمل، أمّا الأخبار
الحيدة فقد حُجبت تماماً عن مسامع السحباء فلا تراهم يسمعون
بلا سبب الأخبار وسود الرسائل، وموَجع لأحداث

٢- ابتكر السحابتون أسلوباً عجيباً في التعامل مع هؤلاء السحباء فقد
كاثوا بحبر وبنهم على أن يتحدثوا عن رلّاتهم وغدراتهم وحبائهم
ومواقفهم المحرية مع اقاربهم وصدقائهم على نحو مستمر، وعلى
رؤوس لاشهاد وفي حصرة جميع من في السحن؛

٣- ومن الأساليب لقدرة التي كان يمارسها السحابتون مع السحب،

إغراؤهم بوحبة لذيذة أو مشروب هاجر أو سيجارة، وذلك مقابل
التجسس على زملائهم، والوشاية بهم دون الإصرار بأحد وهو ما
دفع الجميع لأن يمارس هذا الدور السقيم - التجسس - كونه لا يصرف
بزملائهم!

لقد سمعتُ عن صنوف الأساليب والطرق وصروب التعذيب، فلم أرَ أشدَّ
مكرًا من هذا الأسلوب وأعظم صررًا!
ثلاثُ تقنيات شيطانية عاية في الحسة كانت تسقي السحناء الموت قطرةً
قطرةً كانت هي السبُّ في قتل معنويات الحنود، وتحطيمها لدرجة صرر
وصلت للوفاة!

- هالأخبار السيئة والاقتصار عليها كانت تعني أن لا أمل لهم في
هذه الحياة فأصيبوا برون الحياة من منظور أسود قاتم، وهل
هناك حياة بدون أمل! فمن يفقد الأمل يفقد كل شيء!
- وأمّا إجبارهم على البوح بالمخريات وسيئ التصرفات ورديء
الدكریات باستمرار، فلاشك أنه سلوكٌ نكس أبصارهم، وحرُّ
عليهم عارًا، ودمر احترامهم لدواتهم، وأفقدَهم معه احترام
من حولهم لهم، وتحيلوا إنسانًا يعيش فاقد احترامه لنفسه
واحترام الآخرين له . أي ومن وضعف سيئعتريه!
- وأمّا تحسُّسهم على زملائهم، فقد كان سلوكًا بشعًا كسر تكراره
عزة النفس، وقصى على الكرامة وشوه الصورة الذاتية عن
النفس، فكان واحدٌهم يرى نفسه لئيماً حقيراً لا يرعى صداقة
ولا يحفظ عهداً!
- وقد تكملت تلك الوسائل بالقضاء على رعاتهم في الحياة، حيث
سرى الموت في أرواحهم شيئاً فشيئاً، فماتت أرواحهم ثم تبعها
أجسادهم!
- فالموت لا يأتي فقط من حدٍ سكين، ولا من بصل سيف ولا من
دهس ولا من تسعّم، بل يأتي قطرةً قطرةً ممّا يدخل عقولنا من
مدخلات سيئة!

• لا يخفى أثر الأخبار المفرحة

والقصص المبهجة عند البشر؛

فاعمل على زراعة بذرة الأمل في قلب كل من تراه وتعاهد بها بالابتسامة الطيبة والمفردة العطرة والسلوك الحسن، وتأكد أن الحياة تفتح ذراعيها لتضم إلى صدرها الحاني كل ناثر ورد ودارع فرح، ولذلك العظيم الذي يبتهج لكل نجاح ويفرح لكل خير.

• تعامل مع نفسك برقي وتحضر، وارقق بها ولا تؤذيها بتذكر المواقف السيئة واستعلاات مواطن الزلل ولحظات المشل، حدث نفسك بأنك إنسان عرضة للخطأ، وأن العد تملكه إذا ما سبت الأمس، وأحسن التصرف مع اليوم، واعمل بهذا مع من حولك فلا تذكرهم بذنب جنوه أو بعزم اقترافهم.

• بين الصورة الذاتية للنفس وسلوكيات الفرد علاقة طردية فكلاهما يعمل في الآخر علواً وانخفاضاً، وبينهما تلازم، فمن ملك صورة ذهنية جيدة جزماً سيتصرف وفقاً لها مشاكلة وموافقة معها، ولن تنظر عيناه إلا لمالي الأمور، ومعها سيتعاضم احترامه وتقديره لنفسه.

• الانتصار الأهم هو أن يحول هزائمه وعثراته وخسائره الشخصية إلى نجاحات وانتصارات، وهو أن يؤمن دائماً بأن الإرادة والكفاح والصبر على المكاره هي أسلحة الصباح لتحقيق الأماني والأحلام.

أنت، وليس الظروف أو من
حولك من يملك القدرة على
جعلك سعيداً أو تعيماً.



مَنْ عَاشَتْ شَحْصَانُ أَحَدُهُمَا أَلْمِيَّ فُطْرٍ مَبْسُورٍ الْحَالُ، وَالثَّانِي
رَحْلٌ أَقْلُ دَكَاءٍ وَأَيْسَرُ فَهْمًا وَأَقْصَرُ يَدًا كُلُّ مَقْدَمَاتِ السَّعَادَةِ
وَمَدَحَلَاتِ السُّرُورِ وَارْهَاصَاتِ التَّمَوُّقِ مَتَوَاهِرَةٌ عِنْدَ الْأَوَّلِ!

ولكن الحال كان دون هذا التصور ومحاسناً لكل تلك المعطيات!
فقد كان الأول ضعيف الانحاحية باهت الروح، صائق الصدر،
حلُّ علاقائه موقنة على بؤر بشوئها، وكان كوصف
{الرباب} رحمه الله "يسير في طريق الحياة كالشارد
الهيمن، يشدُّ الرّاحه ولا يعدُّ الطلّ، ويميصُ
بالمحبة ولا يعدُّ الحبيب، ويلبس الناس ولا يعد
مايلبس، ويكسب المال ولا يعد السعادة، ويعالج
العيش، ولا يدرك العاية!"

وأما الثاني، يتمتع بنفسية متألقة وراحة
داخلية تحلّت للناظرين، وعطاء كبير في
وطيفته وحياته عمومًا، ومعها علاقات شخصية
عريضة فما السرُّ يا ترى في هذا التباين؟
لقد كان الثاني متعائلاً مُقبلاً على الحياة يطنُّ
في السر والديبا الحير، وأما الأول فقد كان سوداويَّ

الرؤية متشائمًا مسيئًا للطن!

ما أروع أن يبتسم الإنسان للحياة بنظرة متماثلة، يُبصر
بها الجمال في كل ما يحيط به وما يمرُّ عليه، قاله الخالق قد صنع
جمالاً وروعة في كل شيء، ولكن البعض من فرط شقائه يرى فيها قبحاً
ودمامة؛ فكانت النتيجة أن حُرِمَ من السعادة! فلا أصبح للمواهب ولا
أطرد للسعادة ولا أجلب للشقاء ولا أقتل للحياة مثل التشاؤم، ولا شيء
مثل التماؤل يصنع الفرح ويبثُّ الروح وينمي الملكات ويدفع نحو النجاح!



يقول عالم النفس
الكبير (بايلس): "إنَّ
التفاؤل دفاعٌ جيدٌ ضدَّ
التعاسة، ومَن يتفاءلون ويُقبلون

على الحياة ويتسمون لها ليسوا أعظم

راحة شخصية ولا أعمق طمأينة داخلية

فحسب بل هم أقدرُ على كَسْب القلوب، وأقوى

ظهرًا على تحمُّل الأعباء، وأطولُ نفسًا على مواصلة

الطريق، والنهوض بالمسؤوليات، وأحدرُ من غيرهم على

منازلة المشاكل، ومعالجة الصُّعاب، وكذلك هم مظنة الاتيان بحلائل

الأعمال! ولا غرابة في هذا، فمن يتأمل في حال المتمانلين المبتسمين للحياة

يلحظ أنهم يملكون روحًا باسمية وعقلًا مُشرقًا ونفسًا مطمئنة تمكّنهم من

الفوز بكلِّ سباق!

سُئل الأديب (أحمد أمين) يومًا، ماذا سيختار لو خُير بين مال وهير

ومنصب كبير، أو نفس راضية وروح باسمية؟

فأجاب بلا تردد: "الثانية.. فما المالُ مع العيوس؟ وما المنصبُ مع

انقباض النفس؟ وما كلُّ ما في الحياة إذا كان صاحبه صيقًا حرجًا كأنه

عائدٌ من جنازة حبيب؟ وما حمالُ الروحة إذا عبت وقلبت بيتها لحميم

دائم!"

وأقول: مَن يتأمل في هذه الدنيا يجد كلَّ ما فيها مبتسمًا: فالسما تبتسم

حلاف ما كان يراه شاعر التماؤل (إيليا أبو ماضي) والكواكب تطلُّ علينا

بانتسامة عذبة، والفجرُ يتسلل من العتمة بوجه ألق مبتسم!

المتماؤل كالنهر الجاري وإنَّ شابهه عكراً فسرعان ما يعودُ أكثر صفاءً

وعذوبة، والروح المتعائلة تهونُ عندها الصُّعابُ وتصفّر عندها العطائم،

يُحكى أنَّ طملاً انشعل ببناء بيتٍ على رمال الشاطئ بحماس كبير
وتركيز بالغ وإتقان عجيب، وبعد أن أتم بنيان بيته وقف ينظر إليه برهو
وفخر، وهو ما شجَّفه لاستدعاء والديه للوقوف على هذا العمل العبقري!
وقبل أن يصل الوالدان، إذ بموجة هائلة تنال من هذا الصُّرح العظيم
وتذرُّه وتجعله قاعاً صفصماً! فكيف تصرَّف الصغير؟ ما
زاد على أن صحك، ثم طلق بعيد المحاولة مجدداً في
استمتاع .

ثمة ظاهرة تنفّس... وفكر يتفلقل!
هو إدمان من نوع آخر! لكنه غاية في
الخطورة!

إنه الإدمانُ على الشكاية!
والعقلية الشاكية لا تقتصرُ على شريحة!
ولا تحتصُّ بصفة! وليست متعلّقة بعمر!
بل تحد (الشكاية) عند المقيور وعند الأمير!
والصغير يشاطرُ فيها الكبير!
والذكر والأنثى كلاهما يسعينُ بها!



وعندما تسمع
أصحاب الشكاية ربما
طننت أن (هم) واحد هم قد
جاوز (هم) متم بعد فقد أخيه
مالك! وارتفع حزنه عن (حزن) المهل
بعد مقتل كليب! وهاق صيقه (ضيق) ابن عبّاد
في أسره!

وكانما أصبح عرصر الزمان الوحيد... لا تحطئه
سهامه... ولا تغيّب عنه آلامه!

مؤسف - والله - أن ينصرف يومنا إلى شطرين
شطر للتواح والبكاء والشكاية على قصايا وثّت، ولسان الحال، أم من
قيدك آدمى معصمي!
وشطر للقلق والترقب الكئيب لأيام آتية علمها عند الله، ولسان الحال:
ياخوف مؤادي من غدا!

لقد أضحت ظاهرة (الآلأ رضا) ظاهرة شائعة!

ولا يكاد يسلم منها بشر!

ويكفي أن يطمئن لك أحدهم، فيبدأ بكبّ حملته من الشكوى عليك!
والتعبير عن ظلم الحياة له، وسكّ غيبه من الأيام التي لم تعطه ما
يستحق، ومن البشر الذين لم يعاملونه كما يحبّ!
وكذلك نفعل نحن إن وجدنا من نطمئن له، ويهتف له قلبنا، ويرحي
سمعه لحديثنا؛ فنشرع في إسماعه صوت شكوانا المرعج!

للحياة طبع لن تتارل عنه؛ فطبع حياتنا النقص، وحالها وحال من

فيها عدمُ الكمال، ولن يستقيمَ حالٌ لأحدٍ ولن تكتملَ دنيا لشخص، فهي بين قبضٍ وسُط، ومَدٍّ وحَزَرٍ، ولابدُّ من كؤوسٍ وجعٍ سيشربها الكلُّ، فقد أخذت الدنيا عهدًا على نفسها كما قال (المتلوطي) "أن تقف بين النُفوسِ وأمالها".

وما أروع ما قاله السياسيُّ والأديبُ عطا عبد الوهاب في كتابه الحميل (سلالة الطير): "الحياة فرحٌ ملوث، ولو كانت هرخًا حالصًا لصارت نافهة كالعبث! فقطرةُ التلوُّث في الحياة هي من يبرر بقاءها! ولكن الأمرُ العصيب حين تكثر القطرة في الكأس ويعمُ التلوُّث وتبقى الحياة حياة، ويطلُّ من واجبنا الارتشاف ولو من جفاف ملوث!"

والحفاف الملوَّث أحسبُ أن من يأتي به هي الشكايةُ الدائمة! فإدما الشكاية يضيّع الأوقات، ويهدِرُ الطاقات، ويعكّرُ صفو الحياة، ويؤثّرُ العلاقات!

ومهما بلغ حُبُّ من حولنا لنا، ومهما عظمَ تقديرُهم لدواتنا، ومهما كان قوة تحملهم لمن يصمدوا أمام شكوانا الدائمة، فلديهم من الدراما ما يكفيهم في حياتهم!

وفي المقابل، لا يعقل أن تقصي ما تنقى من أعمارنا باحترار الألم والنواح على مالم يدركه أو البكاء على ما هاتنا حتى نصبح هريلى كطل سار! وتلك في جملتها (ملوثات) تجعل من صاحبها ميتًا وإن كان يتنفس! يشكو (علة) أفضل وصم لصاحبها: أنه شخص يتحرّع الحياة ولا يعيشها!

الشكوى حلٌ سهل التنفيذ، يسير الجهد، ولكن ثمرته ألمٌ ومآله خسارة! وما ضرَّ هؤلاء لو أنهم تقبّلوا ما يجب عليهم تقبُّله؟

وما هو تحت أيديهم وما يملكون
 معه حيلة - وما أكثرها - تحركوا ما
 يوسعهم أن يتحركوا لتحسينه!

والشكوى ربما سببها مسار فكري حاطن وهو الحدية؛ فصاحبها لا
 يرضى ببشر ولا بأمر إلا مكملاً! والله قد كتبت النقض على كل شيء! لذا
 فهو في حالة مستمرة من الغليان!

وربما كان عدم قدرة (الشاكى) على صنع سلام بينه وبين محيطه!
 فكانت الشكوى والتدمير وسيلته لتصفية حساباته مع محيطه!
 والبعض أدمن الشكاية لمواقف (مر) بها لا تزال مرارتها عالقة في فكره
 وأوجاعها مستوطنة روحه!

وفي المقابل، لا تحلو الحياة من بشر نتعلم منهم عن إدارة المواقف؛ ففي
 قصة رمزية حكى أن صغيراً كان يسكن كوخاً بلا سقف مع والدته، وكان
 الحال ضيقاً، واليد قصيرة، والفقر قد بلغ منتهاه، وحدث أن هطل مطر
 شديد عليهم في إحدى الليالي فما كان منهما إلا أن احتميا بباب الكوخ،
 وبينما هما تحت الباب الخشبي والمطر يضرب بقوة عليه . قال الصغير
 لأمه: ما أسعدنا يا أمام، وأعظم نعمة الله علينا بأن وهبنا هذا الباب!

وكم من مريض قرّر الأطباء أن مدة بقائه في الحياة محدودة، إلا أنه،
 وبإرادة الله أولاً، ثم لنفسه الراضية وشدة تماؤله، استطاع الجسم مقاومة
 المرض، والانتصار عليه!

شعاع:

عالم الليل الحر من الطويل

عالم الداء المصم الويل

أغالت الآلام مهما طعت

بحسبي الله ونعم الوكيل

وحسبي الله قبيل الشروق

وحسبي الله نعيد الأصيل

وحسبي الله إذا رصني

بصدره المشؤوم همي الثقيل

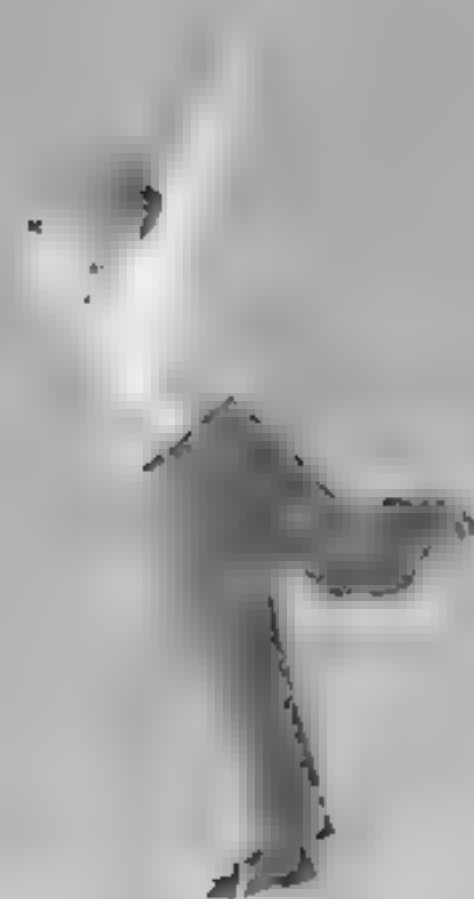
وحسبي الله إذا أسلت

دموعها عن المقيم العدل

يا رب المرتضى سيدي

أمر لخطوتي سواء السبيل

(غازي القصيبي)



مما اتفق عليه أن حياة البشر. وما يعتريها من سعادة وشقاء
ونحاح وفشل يعود بالدرجة الأولى لطبيعة تفكيرهم. فحياتك كما قيل.
"من صنّع أفكارك! أفكارك وحدها من يعطي للحياة طعمًا كالشهد.
وربما جعلتها علقماً مرّاً. وهي من يرسم للحياة أحمل الصور. وربما
كان أقبحها فاختار لنفسك ما شئت من أفكار! وعليه، فإن
خير هدية تقدمها لنفسك أن تتبنى أفكاراً إيجابية.
وسأهديك اليوم أفكاراً حميلة لتحقيق السمة الأبرر
عند السعداء وهي (الرضا):

١ أهم الحياة وطباعها وأحلاقتها وتعلم
قوانينها. ستعرف حينها أن الوجود طبيعي
والألم حتمي، والمقد لا بد منه، فحفظ عليك،
فالأمر أهون وأصغر مما تظن، ولا تجعل
للأس درناً لك وإن عانيت من حديث أو أسهر
موقف ليلاً!

٢ عندما تواحك (ارمة) فلا تهدر وقتك في
الشكوى. توقف عن العودة للماضي. وكر في الحل،
الحل فقط! وتأكد أن الله لن يصع في طريقك عقبة لا
تستطيع تجاوزها، ولا حائراً لا تسطيع فهمه، ولا حفرة تعجز
عن الخروج منها.

٣- إخفاقك وعدم اكتمال مشاريعك وعشراتك ليس بهاية العالم
ولا يعني تعاستك؛ فلا تجمع عليك مصيبتين: مصيبة الحدث،
وتضيف لها مصيبة الشكوى الممتدة والبأس، فلا شيء أقتل للروح،



ولا أصيب للحياة
من الاعتقاد بأن
الوضع السيئ دائم،
وأن الموقف الموجه باقٍ إلى
ما لا نهاية وتسلُّ دائماً وأبداً بقوله
تعالى ﴿لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُخْدِثُ بَعْدَ
ذَلِكَ أَمْرًا﴾ فقلل الحير على أبوابك قد تأهب
لطرقه، هذوبك الرضا سلاحاً وُعْدَةً!

٤- إن أردت حياة سعيدة هائبة، فحلّص نفسك من السليين.

وحرّر نفسك من أي مصدر للإزعاج، واولهم الشخصيات كثيرة
الشكاية دائمة النواح، تلك الشخصيات التي لا تقدّر نعمة ولا تثنى
منحة لأن النتيجة في الغالب أنك ستتحى منجاهم، تذكر أن أيامك
محدودة، وعمرك أثنى من أن تصيغه على ما لا ينفعك!

٥- يقول صاحب كتاب (هده حياتك): "الرضا أول مبادئ النجاح"

فهي كل صباح افتح بافدة روحك على جميل الأشياء، وعينيك لمشرق
الألوان، وأذنيك لعدب النعمات، وعقلك لجميل الأفكار، ورثيتك
لنقي الهواء، تحرك مستمعينا بالله، لا شاكيًا ولا ساحطًا على الأمس،
ولا قلقًا من الغد، راضيًا بما قسم الله لك، وصابرًا لما حكم به،
وقانعًا بما وهبه لك، وأبشر بعدها بالخير.

٦- لن يتحقق لك الرضا وأنت باقم على نفسك، تقبل شكلك وجنسياتك
وعائلتك وبشرتك، وكل هذه الأمور، لأنك حينما ترضى عن ذاتك
فقد خطوت الخطوة الأهم نحو الرضا عن الحياة.

٧ مشكلة البشر الأولى أنهم يمكرون بما ينقصهم ولا يفكرون بما يملكون. وهم بملكون ما لا يقدّر شئ. هل سمعت بمُبصر قد عرص نصره للبيع بكنوز الأرض؟ إن شعرت بشيء من الصيق وراك شعورٌ بعدم الرضا. فخذ ورقة وقلماً ودون فقط ٢٠ نعمة منحك الله إياها. ثم تخيل فقد واحدة منها، وتأمل كيف ستكون حياتك! يقول الفيلسوف (ثوريوبوايلدر) "لا يمكن القول إننا على قيد الحياة إلا في تلك اللحظات التي نفي فيها عقولنا ما نمتلكه من ثروات!"

٨- لا تمدّ العين ولا تتابع البشر ولا تتبع أخبارهم .. أين ذهبوا؟ وماذا أكلوا؟ ومتى سافروا؟ فكل تلك العقلية حراماً لن تشعر بالرضا ولن تسعد بالسكينة لأنّ هذا السلوك مأثمة مقارنةً بشغل اليراء بداخله! ومما يضع حداً أقصى لسعادة الإنسان أن يقارن بين ما ينقصه، وما اكتمل عند من حوله!

٩- لا تكن شرفاً في مطالبك، وانا لست صدّ الطموح والتطلع! ولكنّ التوسع الرائد في اشتها، ما لا يملك يدمر بيان الرضا، وكلما تواصلت مطالبنا من الحياة اردادت فرصنا للسعادة والرضا عما حققناه لأنفسنا من مطالبها البسيطة

١٠- تأملت في حال البشر فوجدت أنّ ممّا بحلب لهم التعاسة وعدم الرضا أنّ ينتظروا سبباً يجعلهم راضين سعداء، وأقول: لسنا بحاجة للانتظار، لدينا الآن ألم سبب يجعلنا سعداء، همّش عن أحدها الآن.

١١ تعرف على مواهبك وقدراتك ونقاط قوتك، واسرع بخطط لتعزيرها



واستثمارها، اجعل
لك بصمة في كل مكان
تكون فيه، ومعه سيكون الذكر
الحسن واستثمار متعة فعل الخير.

١٢- من أعظم محققات الرضا وجاليات السكينة - ولا شك الاطمئنان
التام والإيمان الجازم بأن كل ما في هذا الكون إنما هو بيد الله ولا
يحدث فيه شيء إلا بقضائه وقدره ﴿وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا
يَعْلَمُهَا﴾ يقول (الغزالي) "إحساس المؤمن بأن زمام العالم لن
يمت من يد الله. يقذف بمقادير كبيرة من الطمأنينة في هوادة،
مهما اضطربت الأحداث وتقلب الأحوال".

١٣ لا تتعامل مع الآخرين بنظام (اللقطة السريعة) تعتقد بلقطة
واحدة من حياة من حولك إما (سمرة أو منزلاً فحماً أو سيارة
فارهة) أن كل ما في حياتهم كامل، وأنهم يعيشون حياة غاية في
الراحة وأنت الشقي التعيس قليل الحظاً وأدركك بأن هناك تفاصيل
خافية عليك من أحوال الناس ربما لو كنت صاحبها قصمت ظهرك!

كل ألوانها رضا وقبولا
ويلقي على الناس سطولا
أجد الدهر حاسداً أو عدولا
يسعد بها في العباد إلا القللا

علمتني الحياة ان اتلقى
ورأيت الرضا يخفف انقالي
والذي ألهم الرضا لا تراه
فالرضا نعمة من الله ثم



كيف تحقق

خلص نفسك
من السلايين

إحذفك ليس نهاية
العالم

خذ ورقة وقلما ودون فقط
٢٠ نقطة، ثم تخيل فقد واحدة



افتح نافذة روحك
على حمل الأشياء



ممن نجرهم بسعادتهم يعانون مشكل
ربما لو كنت صاحبها نعمت طهرت

لن يصع الله من طرفك
عبية لا تستطيع تجاوزها

لست بحاجة لانتظار سبب
لتسعد فلديك الآن ألف سبب



نعرفنا على مواهبك
واشروع في تعزيزها



امهم الحية
فالوجع طبعي

تقبل ذلك بكل تفاصيلها

كل ما في هذا الكون
إله هو بيد الله



لا تمد العبر ولا تقارن
نفسك بغيرك



عندما تواجهك (أزمة)
فكر في الحل فقط

لا تكل شرها في مطالبك



ولكن السؤال هل كلُّ عدوٍّ نعمة؟
وهل وجودُ الخصوم بحملتهم شرًّا لنا؟
هرق بين عداوة تُصنع من سوء تدبير وقلة أدب
ووقاحة سلوك، وبين عداوة يصنعها التفوق
والنجاح؟

بعضُ العداوات باطنه فيه الرحمة وظاهرة من
قبله العذاب!

قال حكيم "لا تثريب عليك إن كرهت حضور
المواقف السلبية والسلبية لكن اللوم يظالك
إن لم تستعد منها!"

وما أروع تلك المقولة "عندما تحد بصك في
حفرة، فأول خطوة للخروج هي أن تتوقف عن
الحصر، ثم ابحث عن وسيلة للخروج، ولا تنس
أن تملأ جيوبك بالتراب!"

وقال (الشافعي)

رحمه الله - في

فضل الأعداء:

عدائي لهم فصل على ومنه

فلا قطع الرحمن على الأعداء

فهم يحنوا عن رلى فاحتمسها

وهم يفسونى فارتعب المعالي

بعض العداوات التي ساقها لك ربوعك وتموؤك تحمل

معها نعمة عظيمة ومنحاً جليلاً

وأنا هنا لا أدعو لاستحلاب الخصومات وصناعة الخصوم، فهي

طيش وحمق وضعف عمل وبصاعة السُمها،

ولكن هناك من الخصومات ما لا تستطيع دفعه، ولا تقدر على ردها

يكفي أنها تجلي لك معادن البشر

تميز لك المحب من الكاره،

والحافد من الناصح

يقول (إيليا أبو ماضي) "لو تعمق المرء ملياً في استحلاء الأشياء

وأسرارها لشكر عدوه كما يشكر صديقه"

العدو ... ويقوي عندك مهارة الهدوء... العدو

يجعلك تعرف قدر الصديق

العدو ... ربما سكت عنها الصديق وتعامى عنها المحب

... لكن هو من حرك الأطباء والمختصين لإيجاد البشرية من

الأوبئة والأمراض

.... لكن هو من دفع الأغنياء وحرّصهم على محاسبته

بالاستثمار والمشاريع

.. لكن هو من حمز البشر لطلب العلم واكتشاف المعاني

..... ولكنه ذو فصل ويد يبصاء، ولولا ما كان هذا الإبداع
والتنوع في صناعة الفداء!

.... ولكنه بدو به لن يعتي بصحة، ولن بهتم بالتربية، ولن
نسمى لرزق!

.. ولكن الأهم التي لا تحشى عدواً، ولا تترقب هجوماً
تتحذر وتستسلم للترف والقعود، وتستترسل مع المتع والشهوات فيدب
الضعف فيها!

.. لكن من تعلمنا عبرها؟ فهي اعظم معين بعد الله في
تقوية الدات واكتساب الحراب وهم الحياة، فلا شيء يحون البشر
والمجتمعات مثل الرخاء!

.. ولكنه يحلي لنا ما حمي علينا ويوضح ما غاب عنا
من أخطاء! ولكن انتق الناقد بعناية، يقول (حون سي ماكسويل)
"عندما نداوم على تسجيل الأخطاء التي ارتكبت صدياً نكشف بذلك
عن قلة النصج واليقصر في الإدراك لدينا، فالذين لا يسامحون
بالغالب لا ينحون!"

تذكر أن انقلاباً إيجابية في حياتك لن
تحدث مادمت ممشكاً بأشوائك وعاداتك
وأماكرك القديمة!



لا قضية تشغل البشر كقضية الرزق ومطاردته، والتفكير عن منابعه
والتمتيش عن مراحمه: هالبشرُ يستيقظون بالصبح، وقلوبهم معلقة
بالرزق، وعقولهم مشغولة بهمّ تحصيله. فإنّ تمنّوا تقدّم الرزق على
الأمنيات، وإنّ دعوا رثهم سقّ الرزق كلّ شيء! فلا يهنأ لهم عيش ولا
يطيب لهم منام: لأنّ الرزق والتفكير فيه قد جثم على صدورهم
وأَسْرَهُم!

والسؤال ما الرزق الذي يطلبه البشر وينشده
البشر؟

إنّ الرزق الذي ينشده البشر في الجملة لا
يتجاوز المال والعقار، وكلّ ما يدخل الحيا
فصاحب الرزق من لديه مال حمّ .. ويسار
وافرًا

وعليه، يُحكم على من كان صاحب حاجة
مادية أنه حرم الرزق!
وهذا المهم لا شك تنكّب عن الدرب في
فهم الرزق!

قال (ابن مطّور) في لسان العرب: " الرزق هو
ما تقوم به حياة كلّ كائن حيّ ماديًا كان أو معنويًا "
إذن، مفهوم الرزق أوسع بكثير من أن يُحتزل في رصيد
أو عقار أو سيارة أو ممتلك مادي!
وقد ذهل الكثير عما رزقهم الله تعالى من أوراق معنوية، طنأ منهم
أنّ الرزق فقط في المال!
فظنّوا أنّ الله حرمهم الرزق ومنحه آخرين والرزق قد غمرهم من
رؤوسهم إلى أخمص أقدامهم!

تساءل دات يوم (إيليا أبو ماضي) وقال كم هي مساحة دنيالك؟





وأقول، الكون
سيكون لنا وطنًا إذا اتسع
المهم وتمدد الإدراك!

ويجب أن يشمل هذا الاتساع
مفاهيم كثيرة ومنها المفهوم الحقيقي
للرزق!

سأكشف لك العطاء، وأميض اللثام، وأحلي
لك مفهوم ... فخذ مني.

• وأعظم ، أن تكون مؤمنًا موحدًا، وغيرك

قد اتخذ الحرذان ربًا إلها له!

• أن يكون لك وطن آمن، وعيرك قد انهكته الحروب!

• أن تكون قانعًا راضيًا، وعيرك يمد النظر، ويرسل الطرف

مقارنًا فلم يكن له من هذا إلا الحسرات!

• أن توفق للصلاة والصيام، وعيرك يتهاى ليكون حطبًا لجهنم!

• أن تحسن الظن بالله، وأن تملك أملًا مشرقًا وتماؤلاً مزهرًا،

وعيرك قد ضرب اليأس أطنابه في روحه!

• أن تنعم بالأمن، وعيرك ينام ليله خائفًا يترقب!

• أن تدرك لك الدنيا بحلاوتها، وعيرك لاتفتأ تنهشه الليالي

بأطفارها!

• أن يكون لك جار كريم، وآخرون قد ابتلوا بحيران لا أخلاق

لهم!

• أن يكون لك أبناء، وعيرك يشد الإنجاب ولو اقتضى الأمر

التضحية بماله كله!

• أن يعينك الله على الصدقة والبدل، وعيرك شحيح ممسك!

• أن تمر على الروض فتستمتع بمنظره وبألورد هسهسه...

شذاه، وغيرك يُعادي الجمال!

- أن تجد حضناً تدفن فيه همك، وتحتبئ فيه عند الأزمات،
وغيرك قد ترئص به الأعداء من كل جانب!
- أن تذكر بالخير ويدعو لك من حولك، وغيرك لا يذكر إلا
بالشر!

- أن تملك سيارة، وغيرك أصناه البحث يوماً عمّن ينقله!
- أن تنام في غرفة وثيرة لا فيط ولا مطر ولا ريح، وغيرك بين
دلال مدمرة وأعاصير قاتلة وفيصانات مُفرقة!
- أن يكون لك أسرة وإخوة وأخوات وأبناء عمومة، وغيرك
مقطوع من شجرة وحيداً فريداً!

- أن تملك قلباً رحيماً يحدب على المساكين، وغيرك قلبه قاسٍ
لا يرحم!

- أن يكون لك أم حنون وأب عطوف وقد عمّ اليتم الأرجاء!
- أن تحب الخير للناس: لا حسد ولا غل، وغيرك قد أوقد الحسد
نيراناً متقدة بين أحشائه وضلوعه!

- أن تكون سمحاً هيناً ليناً، وغيرك يفيض عسراً ويقطر قسوة!
- أن تنام قرير العين لا سهر ولا هم ولا أرق ولا وجع، وغيرك قد
أسهره الدّين، وأطال ليله المرض!

- أن تقرأ وتكتب، وغيرك يتمنى حرفاً يقرأه!
- أن تسمع الأذان وتجاور بيوت الله وتزورها بأمان، وغيرك
يقطع المسافات والبيد لكي يصلّي فرضاً!

- أن تملك كلية تنقي دون أي جهد، وغيرك يحتاج لساعات عسيل!
- أن توهب نعمة، وتبعد عنك نقمة، وبهديك الله للبر، ويدفع
عنك الشرّ وفعله!



تلك نماذج أضرب بها المثل
فقط.. والأفاحصر يستعصي!
والآن، هل عرفت كم غمرك رزق الله
وهاض عليك؟

وقفات مع الرزق!

١- الأرزاق قد قسمها ربي، ولن تغادر هذه الدنيا حتى تأخذ ما قدره
الله لك!

يقول الحسن البصري: علمت أن رزقي لن يأخذه غيري فاطمأن قلبي!
٢- لا علاقة للدكاء ودقة الفهم بالرزق: فالجاهل يُرزق، والضعيف يُرزق.

له كاتب لا

٣- "الرزق الدنيوي يحصل للمؤمن والكاثر، وأما رزق القلوب من العلم
والإيمان ومحبة الله وخشيته ورجائه، وبحود ذلك، فلا يعطيها إلا من
يُحب" (ابن سعدي)

٤- ربما يبذل الإنسان من الجهد أعظمه، ومع ذلك لا يحصل شيء؛ فقله
الأمر من قبل ومن بعد.

يقول (الشعراوي): "ما كان لك سيأتيك ولو على ضعف، ومالم يكتب
لك لن تناله بقوتك!"

الشعبي لا يملك كل شيء،
ولكنه يسعد بأي شيء يملك



أَنْ تَكُونَ قَاتِعًا
رَاضِيًا

أَنْ تَحْسِنَ الظَّنَّ
بِإِلَهِهِ

أَنْ يَحْصِيَ لِسَانَ الْإِسْلَامِ

أَنْ تَقْرَأَ وَتَكْتُبَ

أَنْ يَتَوَكَّلَ عَلَى الْعَمَلِ

أَنْ تَمُرَّ عَلَى الرُّوْحِ
فَتَسْتَمِيعَ بِمَنْظَرِهِ

أَنْ يَتَعَبَّكَ اللَّهُ عَلَى
الضُّدَّةِ وَالْبَذْلِ

أَنْ يَكُونَ لَكَ
وَطَنٌ أَمِنٌ

رَزَقَ



الحكمة من وراء الحكمة

يُحكى أنَّ رجلاً كان يملك قدرًا عظيمًا من الذهب والألماس وقد
دهنها تحت أكوام التراب، وكان يعودُ كثره يوميًا حيث يحفر ويحصي
الذهب والألماس قطعة قطعة، وقد كان بخيلًا مُمسكًا، وقد أثار كثرة
تردده على هذا المكان انتباه أحد اللصوص، فراقبه وعرف مكان هذا
الكنز الثمين، ولم يتأخر هذا اللص عن مباغتة الرجل؛ فحاء
للمكان في غملة منه، وحفر المكان وأخذ المجوهرات،
ثم وثى هاربًا، وفي الصباح حصر الرجل كعادته
للاطمئنان على المجوهرات فلم يجدها؛ ففرق في
حزن شديد، وبدأ في العويل والبكاء، فرآه أحد
جيرانه وقال له: توقّف عن البكاء وكفّ عن
النواح وسأعطيك حلًّا لمشكلتك! قال: أدركني!
قال له الحارّ ادفن بعض الحصى وتخيله
ذهبًا وستؤدي المهمة نفسها، بالكفاءة نفسها،
حيث إنك لم تكن في الأصل تستفيد من ذلك
الكنز الذي سُرِق!

وتلك قصة تحكي حال الكثير من البشر ممن
يملك الكثير، ويباشرون الأشياء لكنه لا يستمتع بها!

- يساهرون لأجل المدن، لكن الاستمتاع لا يكون بالمستوى المتوقع!
- يرتادون فنادق فاخرة، ومع هذا يصيبهم من المتعة محدود!
- يزورون أماكن باذخة الجمال وكأنهم لم يذهبوا إليها!
- يحضرون مناسبات فيها مايسرُّ خاطر، ومع هذا لا ترتسم على
ثغورهم أي ابتسامة رضا!



• يَأْكُلُونَ أَلْبَدَ

وَأَشْهَى الْوَجَبَاتِ

دُونَ تَلَذُّذِ بَطْمِهَا

مَا أَحْوَجُنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ مِنَ الصَّفَارِ

مَهَارَةً مِنْ أَرْوَعٍ وَأَرْقَى وَأَهَمِّ الْمَهَارَاتِ: أَلَا

وَهِيَ الْاسْتِفْرَاقُ فِي اللَّحْظَةِ، وَالْانْعِمَاسُ فِي

الْمَشْهَدِ دُونَ قَلْقٍ مِنْ مُسْتَقْبَلٍ غَامِضٍ، أَوْ حُزْنٍ مِنْ

مَاضٍ أَلِيمٍ؛ هَنَذَا يَلْعَبُونَ، أَوْ يَرْسُمُونَ، أَوْ يَأْكُلُونَ، أَوْ

يَسْبَحُونَ تَحْدِثُهُمْ غَايَةٌ فِي الْاسْتِمْتَاعِ

يَعْرِفُ (مَالِكُ بْنُ نَبِيٍّ) الْفَعَالِيَّةَ بِأَنَّهَا "اسْتِحْلَاصُ أَكْبَرِ هَذَرٍ مِنْ

الْمَائِدَةِ مِنَ الشَّيْءِ" وَأَحْسَبُ أَنَّ هَؤُلَاءِ الصَّفَارِ فِي مُسْتَوًى عَالٍ جَدًّا مِنْ

الْفَعَالِيَّةِ يَفُوقُ الْكِبَارَ بِمَرَا حِلٍّ فِي هَذَا الْأَمْرِ

إِنَّ مَهَارَةَ الْقَلْقِ وَتَوْسُّعَ التَّفَكِيرِ وَنَسْيَانَ اللَّحْظَةِ هِيَ مَهَارَةٌ مَكْتَسِبَةٌ -

لِلْأَسَفِ - لَدَى الْبَشَرِ، لَمْ نُولَدْ عَلَيْهَا وَلَكِنْ اكْتَسَبْتِ مَعَ الْأَيَّامِ، وَهِيَ مَهَارَاتٌ

تَجْعَلُ الْمَاضِيَ يَجْثُو عَلَى الْحَاضِرِ، وَتَجْعَلُ الْمُسْتَقْبَلَ يَرَا حِمَّ اللَّحْظَةِ وَيَكْذُرُهَا،

وَهَذَا مَكْمَنُ الْمَشْكِالَةِ

إِنَّ أَغْلَبَ الْبَشَرِ بِحَسَبِ الدِّرَاسَاتِ لَا يَسْتَمْتَعُونَ بِالأَشْيَاءِ إِلَّا مَا نَسَبَتْهُ

١٠٪ عَلَى أَكْثَرِ تَقْدِيرٍ أَيَّ إِنَّهُمْ يَمُرُّونَ عَلَى الرِّيَاضِ وَبَسَاتِينِ الْوَرْدِ وَلَا

يَسْتَمْتَعُونَ بِتَفَاصِيلِهَا إِلَّا بِتِلْكَ النِّسْبَةِ الْبَسِيطَةِ

وَمِثْلُهَا الْأَصْوَاتُ الْجَمِيلَةُ وَالنِّعْمَاتُ الْمُشْجِيعَةُ وَمِثْلُهَا الرِّوَائِحُ الرِّكِيَّةُ لَا

يَسْتَنْشِقُونَ مِنْهَا إِلَّا الْقَلِيلَ اسْتِمْتَاعًا فَمَا السَّرُّ يَا تُرَى فِي هَذَا الْهَدَرِ الْكَبِيرِ،

وَفِي فَوَاتِ مَوَاطِنِ الْمُنْتَعَةِ وَمَرَاتِعِ الْجَمَالِ؟

وَأَحْسَبُ أَنَّ لِعَدَمِ الْاسْتِمْتَاعِ بِالْحَيَاةِ أَسْبَابًا عَدَّةً مِنْ أَهْمِّهَا عَدَمُ الدِّعَةِ

وحلطُ الأمور ببعضها فالبعضُ يأكل ويتصمَّح الجهار، وذاك يقرأ ويشاهد التلصريون، وثالثٌ يجلسُ مع أسرته وقد نقل إليهم همَّ عمله، وذاك يمارسُ الرياضة، ويمكر في تلك الكلمة الحارحة التي سمعها من زميل، والآخر يسافر وقد حمل همَّه معه فكان سفره سمرَ حسدٍ وهو الذي ينمي عنه (العقاد) رحمه الله صمة السفر بقوله: "السَّمر الحقيقيُّ هو سفرُ الروح لا سفر الحسد" وكذلك فإنَّ أكثرَ ما يؤذي أحاسيس الرضا والاستمتاع أنَّ نحيطُ المشهد بعلامات الاستهزام ونضعه في موطن الشك والسؤال بـ هل هذا شيء يصرح ويشع ما في دواخلنا؟

يقول المفكر (د. عبدالكريم بكار) "السَّعادة تعشق الغفلة وتؤذيها المقارباتُ" وصرِّب بالعصمور مثلاً حيث يستمر مفرداً مرخاً حذلاً حتى ولو لم يحصل إلا كسرة خبزاً

لذا: أنصحك حال السفر أنَّ تتخفف - ما أمكنك - من هواتك ومواقع التواصل والبريد الإلكتروني، حتى تنغم بحياة جديدة! وإن كنت في رحلة لكان ما هاستمتع بما ستمرُّ عليه قبل الوصول لبغيتك، فربما كان الطريقُ أحملُ من المكان المقصود! ولا ترحل فكرة الجلوس لوقت أطول مع عائلتك حين وصولك لمنصب ما، أو لرصيد محدد، أو تحقيقك لهدف معين!

ويبدو أنَّ ثمة اعتقاداً في اللاوعي يحصر على نحو مستمر يقول: إنَّ التفكير في الماضي والمستقبل سيجعلك أكثر سعادة، وثمة هاتماً في دواخلنا يقول: كيف تسعد، وكيف تضحك، وكيف تأنس، وكيف تستمتع، وقد حدث لك كذا ومررت بكذا، وربما يقع لك كذا؟

يقول (برايان تريسي): "إنَّ البحث عن السَّعادة لا بدُّ أن يكون أساساً



لكل ما تفعله، فعملك وأصدقائك لابدَّ

أن توفر لك قدرًا معينًا من السعادة

وأقول: إن استحلاب السعادة أدعى في الأوقات

والأشياء التي وُحِدت للاستمتاع أصلاً كالشمر!

انفصل عن الرُّمن تمامًا ولا تراقب عقارب الساعة، استغرق في اللحظة،

وتحلّص من كل قيد يعكّر عليك صفو اللحظة، ووطب كل حواسك للاستمتاع

باللحظة، فالمقل لا يحتمل سوى فكرة واحدة إمّا هنا وإمّا فرحًا ولا يمكنك

الجمع بينهما؛ فحضور الأفكار المقلقة كالتمكير في الصحة أو في خسارتك

سوق الأسهم، أو في مدبرك المرعج، أو في مستقبل أولادك سينعّص ويصدّ

عليك اللحظة تمامًا!

لن تستمتع بحياتك وأنت أسيرٌ لهاتمك الدكي وتبدو معه كالمعلوب على

أمره لاحول ولا حول! ولن تنسى همك وتسترحي وأنت على اطلاع مستمر

على مدار اللحظة على مواقع التواصل!

علم من حولك أن لا يذكر بك بمهامك أو مسؤولياتك أو أي أمر يشغلك!

استمتع بكوبك حيًا معاهي أمنا، استمتع بكل مقومات الحياة من حولك،

استمتع بكل هبات الخالق في هذا الكون من شمس وقمر، ليل ونهار، بحار

وأنهار وأمطار، وأزهار وأطيّار وأشجارا

والشمس وهكك عسجد يتصم

هشت لك الدنيا فما لك واجما؟

وتسبب فعلا لا تنسم؟

يقول (كارميل ماكونيل): "السعادة شعور يتم الشعور به بقوة أكبر إذا

كنت بالفعل واعيًا للحظة الحالية!"

ويؤكد (سيزار بافيس) على حقيقة غفل عنها الكثير بقوله: "إننا لا نتذكر أيامًا، إننا نتذكر لحظات".
استمتع باللحظة، فانت لا تملك المستقبل ولا الماضي لكنك تملك الحاضر، وقطار السعادة ربما يستقل الوقوف في محطاتك إذا ما وجد منك جفاءً وصُدودًا وعدم احتفاء بمقدمه.
يقول (أندرو ماثيوز): "إنَّ المعيار الذي نقيس به راحة البال ومقدار الكفاءة الشخصية يتحددُّ حسب القدرة على عيش اللحظة؛ بغضِّ النظر عما حدث بالأمس، وما سيحدث في الغدا".

سوف يتحطم مركب حياتك
على صخور الدهشة عندما
تبالغ في توقعاتك عن
الآخرين، وسوف تعقد الحياة
بهجتها إذا اعتمدت على
الآخرين؛ لتحقيق سعادتك.





لا شيء . بعد توفيق الله في هذه الدنيا ورعايته وحفظه - يُصاهاي
 سلاح التفاوض: فهو قيمة فكرية تولد بناءً نفسيًا متماسكًا، وهو
 فصيلة أخلاقية تصنع شخصية سوية منتجة تصدر الفرخ وتزرع
 الأمل. التفاوض شعورٌ حازمٌ بتحسُّن الأمور وحضور الخير، وهو يولد
 انفعالات إيجابية تحرّص على السلوك الحيد وتقوى معه
 الإرادة وتتعاظم العزيمة. التفاوض يعني انشراح القلب
 وبوقع الحير، ويُعين على ادراك الهدف وهو يجلب
 الطمأنينة وسكون النفس. وفيه اقتداء بسيد
 الخلق القائل «أنا مبشرهم إذا أيسوا،
 والقائل «سدّدوا وقاربوا. وأبشروا» كما أنّه
 يحبُّ الناس لصاحبه ويعبّيه للناس كذلك،
 هالناس يحبّون من يبشرهم ويستأنس بهم،
 ويكفي أن ضده هو الانهزام والسلبية واليأس،
 وتلك الأشياء حمار للشر، وكلُّ واحد منها يعطل
 الحياة ويدمر النفوس.

واصاب حكيم كبد الحقيقة عندما وصف المتشائم
 بأنه "مَيِّت الأحياء".



يقول (محمد راتب التابلسي): "التفاوض أن ترى ما عند الله، وأن
 تكون واثقًا بما في يدي الله أوثق منك بما في يديك، التفاوض أن ترى
 الهدف البعيد، فإذا حالت عقبات دونه وأنت مُصرٌّ عليه فأنت متفائل".
 وأظهرت دراسة علمية جديدة في كندا أنّ "المتفائلين" هم أكثر "حكمة"

من "المتشائمين"، وأن
المرارة تُبعد الشخص
عن الحكمة؛ لأنه لا يستخلص
الدروس.

يقول عالم النفس (مارتن سيلجمان):
"إنّ التناؤل دفاع جيد ضدّ التعاسة، وإنّ التناؤل
يمكن أن يُتعلّم".

والسؤال هنا كيف نتعلم التناؤل ونصل لتلك النفسية

الراقية والوصفية الشعورية الحميلة؟ (حيم رور) يقول
"الشخصية ليست شيئاً ولدت به ولا يمكن تعبئتها، مثل بصمة الاصابع.
الشخصية هي شيء لم تولد به، وتتحمّل المسؤولية كاملة لتشكيلها كما
تريد".

سأهديك خمسة أساليب ترفع من روحك المعنوية، وتحسّن من حالتك
النفسية وتعينك على اكتساب حركات تناؤل وهي وسائل مُجرّبة.

١. ان تقصم جسدك

أثبتت الدراسات وحود علاقة وطيدة بين وضعك الحسدي
وحالتك النفسية؛ فالمتشائمون يمشون مترهلي الأطراف وطهورهم
بحدب متعمّد وأيديهم مهدّلة ورؤوسهم منعنيّة! ارفع رأسك،
واصلب ظهرك، واجعل أكتافك سامقة، وسترى المارق الكبير في
نفسيتك.

.٢

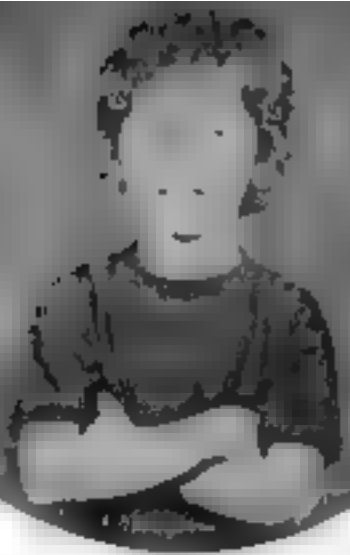
وسيلة علاجية معروفة مضمونها أن الإنسان إن أراد أن يتمثل وصفاً أو طبعاً، فليتصرف كما يتصرف أصحابها. إن أردت الثقة فتصرف كما ينصرف الوثائق، وإن أردت السعادة فاعمل كما يعمل الوثائق. إن أردت التماؤل يكسو روحك وعملك هتفت بلغة متماثلة دافئة واثقة. والبعض تعرف مدى صيق نفسه وكربة روحه من لهجة صوته. جرب أن تتحدث باستهاج وهرج، ستجد نتيجة مذهلة!

.٣

اعتنِ بكلمات التماؤل من قبيل (القادمُ أحملُ نعلٌ في الأمر خيراً). وتجنب مفردات القلق والحواف والهزيمة والتراجع. والمثل الصيني يقول "إن أردت أن تعرف عقل شخص ما فأصت إلى كلامه" لاشك أن الفكر الكارثي وتكرار الحديث عن مخاوف العد ومحاطر المستقبل تعطل ويكفل عن العمل، بينما الحديث السلبي عن الذات واسترجاع لحظات الاحماق، يعظم من قابليتها للتدمير والتعطيم.

١. اسر نفسك على الانحاسه

راسلني أحدهم ذات يوم مُعَاتِباً وقال انت تماءل لأنك لم تعان! فكتبت له "ربما مر بي من المعاناة أصعاف ما لديك! لكن ليست



هذه القصبة، القصبة
ما هو حُلُّكَ لتجاوز آلامك
وتغلب على ظروفك؟ هل تفعلك

النوح و لشكوى؟ إن كنا سيعبران من حالك شيئاً فسانكي وأنوح
من أجلك!" يقول (مايكل دينست) "المتماثل ربما يرى نصيصة
من النور في شديد العمة، ولكن العجيب أن المتشائم يركض نحو
إطفائه!"

.٥

ولاحيلة لك في تعبيره ثم بعد هذا كُتبت عن الشكوى تماماً وركزت على
الحلول الممكنة! التفاؤل يمكن الإنسان من إدراك رُمته بشفقة وهندوء
فيحصل الفرج بعد الشدة.

إد، تطرب بعين التفاؤل إلى
الوجود، لرأيت الجمال شائغاً
في كل ذراته.



إنَّ التَّصَالِحَ مَعَ النَّفْسِ سَمَةٌ لِكُلِّ السَّاحِحِينَ وَصَمَةٌ
الْمُتَمِيرِينَ. حَيْثُ يَتَعَامَلُونَ مَعَ أَنْفُسِهِمْ بِمَسَاحَاتٍ
مَعْقُولَةٍ مِنَ التَّسَامُحِ وَالتَّعَافُلِ. وَأَيْضًا مِنَ التَّأْدِيبِ
الْبَاجِدِ الَّذِي يَصْلُحُ وَلَا يَصُدُّ. فَذَلِكَ الشَّخْصُ التَّعِيسُ
شَخْصٌ مُعَاصِمٌ مَعَ نَفْسِهِ أَوَّلًا. وَعَلَى الْجِهَةِ الْأُخْرَى
ذَلِكَ الْعَنِيدُ الْمَفْرُودُ مُتَصَلِّبُ الرَّأْيِ يَعِيشُ حَالَةً مُتَقَدِّمَةً
مِنْ كَرِهِ الدَّاتِ ابْعَكْسَتْ عَلَى تَصَرُّفَاتِهِ. وَحَتَّى تَتَغَيَّرَ
أَوْصَافُهُ وَتَتَحَسَّنَ عِلَاقَاتُهُ وَتَطْيِبَ نَفْسِيَّتُهُ وَيَتَقَدَّمَ
لِلْأَمَامِ لَا بُدَّ أَنْ يَعِيدَ النَّظَرَ فِي طَبِيعَةِ عِلَاقَتِهِ مَعَ ذَاتِهِ
وَيَتَصَالِحَ مَعَهَا. وَسَبِيلُكَ لِعِلَاقَةٍ مَلُومًا حُبٌّ وَتَصَالِحٌ
مَعَ الذَّاتِ يَحْتَاجُ لَتَحْرُكَ مِنْكَ.

وَدَوْبُكَ تِلْكَ الْوَصْفَاتِ الَّتِي سَتُعِينُكَ عَلَى صُنْعِ
عِلَاقَةٍ أَطْيَبَ مَعَ دَاتِكَ وَمَعَهَا سَتَكُونُ أَكْثَرَ فَعَالِيَةً
وَأَعْظَمَ إِسَاحِيَةً وَسَتَتَّعَمُّ مَعَهَا بَرَاخَةَ نَالٍ وَسَعَادَةً لَا
تُوصَفُ. وَسَتَمْلِكُ كَذَلِكَ شَخْصِيَّةَ حَدَابَةِ مَحْبُوبَةٍ لَهَا
قُدْرَةٌ عَلَى احْتِرَاقِ قُلُوبِ النَّاسِ وَكَسْبِ وَدَّهِمْ.

بِمَا مَنَعَكَ رَبِّكَ. فَلَا تَرْفُصْ
شَكْلَكَ أَوْ حَنْسِيَّتَكَ أَوْ أَسْرَتَكَ أَوْ لَوْنَ بَشَرَتِكَ.



وهي خطوة

في غاية الأهمية

لعلاقة أفضل مع

ذاتك؛ فلا يتوقع من شخص

كاره لشكله أو طوله أن يكون

متناسكاً من الداخل.

٢. من أسر الماضي ومن قيد الأحداث

الماضية، فأعلب من يمارسون حلد الذات هم أسرى

لمشهد قديم. دائماً انظر للأمام واقطع أي تفكير في الماضي.

حتى يصلح يومك وغدك.

٣. بالآخرين؛ فالمقارنة مستتبع آمن ومشارك مهميت وسم

زعاف، يعطل قدراتك ويجعلك هريسة لذئاب الحسرة. خذ ما أذاك

الله وكن من الشاكرين، وتأكد أن ما قد وهبك الله إياه أكثر بكثير

مما فقدت، وأنت تفوق الكثير ممن تتوهم تفوقهم عليك.

٤. بين حين وآخر، وأعطها قدرها من الاستمتاع، اجعل لك

وقتاً لا تعمل فيه شيئاً أو سعتها إن شئت (ساعة اللا شيء)، فكرر..

الغب . اركض.. اصحك.. افعل ما شئت دون أي ضغوطات، أعط

نفسك وقتاً خاصاً لها، ومعهما ستكون في أفضل حالاتك النفسية

والحسدية.

٥. الجارح لنفسك بكلمات الطف وأرق وأكثر حناناً.

تعامل مع نفسك معاملة الأم الحنون لصغيرها؛ وعندها ستجد

تغيراً كبيراً في ثقتك وصحتك النفسية.

٦. على الآخرين: فأنت لست العالم! وما تراه صحيحًا
ربما هو غير هذا! استوعب العالم وما فيه بكل اختلافاته، بل
وتناقضاته.
٧. وركز على ما تُتقن: فمن أعظم الأمور المساعدة
على عقد سلام دائم مع الذات أن تكون شخصًا منتعًا وصاحب
نجاحات. يومك يمضي بين هدف تسمى له وإنجاز تحتل به
أحدهم تصرف حسب أخلاقك لا بحسب أخلاقه.
٨. لا ترد بسرعة وتصرف بحكمة. تنفس بعمق، ثم حدد أي القيم
ستصرف وفقًا لها. ثم امض في طريقك مُحاطًا برعاية الله.
٩. بيثك حينًا، والانفتاح على بيئات جديدة، سافر
إلى دول لم ترزها من قبل، تواصل مع أهلها وانبسط لهم، يقول
(أوغستين): "العالم كتاب"، والذين لا يسافرون قرأوا منه الصفحة
الأولى فقط!"
١٠. والأستاذ، فلا يسمع منك صاحبك إلا
ملاحظات وإرشادًا ونوحيها، وإن وجدت ما يستحق تمرر الملاحظات
دون إلحاح.
١١. (نماذك) العقلية و(أنماطك) الفكرية و(رؤاك)
الداخلية حول سلوكياتك ومعتقداتك، ولا تكن أسيرًا لمعتقد "أن
العالم الذي تعيشه هو العالم الموحود فعلا"
١٢. والفواح: فلا أحد يسمعه أن يصمد إلى أجل غير
مسمى لما تحكيه من أخبار الأمك وويلاتك، دغ شكواك لربك،
واستمع بأوقاتك مع الآخرين.

١٣. احذر لأشياء الشديده نحو

حيازة الأشياء، والجنوح المبالغ

فيه نحو الماديات، والملاحقة اللاهثة نحو الأحـد والنـوال من
الآخرين، كل تلك الأشياء لن تثمر أبداً عن إشباع الرُّوح بالرُّصا
والطمأنينة.

١٤. من أي علاقة تحاصرك. فيستقيم أن تحب وتحترم الآخرين،
وفي الوقت نفسه تكون مستعداً لتقبل الحال لو أُجبرت على الاستغناء
عنهم تحت أي ظرفاً

١٥. مع نفسك بأعصابه فإن أعظم ما يؤثر عليك سلباً وإيجاباً
ذلك الصوت الداخلي والذي حل حديثه تذكيراً بالسقطات وتصخب
للصعائر وتهويل من المستقبل وتحوير من الإقدام، فكن له بالمرصاد
وأوقفه.

ليس العاقل من لا يؤدي عملاً فقط، العاقل
من يؤدي عملاً في وسعـه أن يؤدي أفضل منه
(سقراط)



وصفات التصالح

انفتح على بيئات جديدة



اجعلك ومنا لا تعمل
فيه شيئاً



كن شخصاً مسجاً وصالحاً
بجالات



احبب من شئت ولكن
بقل مكره رحيلهم



لا تعمص دور الواعظ
والأستاذ



تحب لشكوى و عو ح





تداول رواد مواقع لتواصل الاجتماعي مصطفاً لرجل يجلد فيه
صغاره بعنف. وقد تعالت صراحات الصغار بين مُستعطف ومعتذر.
وبس فرغ وأحرى لك من السوط وحرارته!
وإن نحدث عن شاعة الفعل، ولكن سأتطرق لموضوع آخر يتعلق
بالشياطين

فالبعض يستعذب سوطاً أشدَّ وحفاً وأعظم صريراً
من سوط (مبصر) وتراه يجلد به ذاته (معبوياً)
حيث يمارس أسلوباً عدوانياً سينا مع نفسه
عندما تحطى أو برل به قدمٌ، ويعامل معها
بقسوة بالغة وشراسة عجيبة!

فراه يصرص على نفسه أعتى العقوبات
وأشدَّ وسائل التأديب السيئة عنفاً، وهي ما
يُسمى بجلد الذات!

وأعرف شعباً ارتكب خطأ قبل سنوات
طوال ومع هذا يقول "لأرلت أمارس يوماً حملة
جلد لذاتي!"

ووسائل جلد الذات ترنكر على نحو مباشر على تحقيق
النفس، واستئناسها، وشويه المنحرف وقتل الحاجات، والحديث
بعدم الصلاحية وتفصيل كل الناس على النفس!

-
-
-



إن جلد الذات له آثار مدمرة

على المدى البعيد، فالذي يعتاد على جلد

الذات، أو سمّه إن شئت تدمير الذات، هو

شخص مهزور من الداخل ضعيف التماسك النفسي،

كتلة هشة تتحرك ومُعاقل لصناعة وتصدير الكآبة!

والذي يمارس جلد الذات يمارسه بشكل لا واعٍ مع الآخرين،

هتراه يحطّم بشكل مقصّد وينتقد بشكل اثم ويحرج بشكل عقيم!

إن الذي يمارس هذا الأسلوب البشع مع نفسه إنما يمارس جريمة

عظيمة: فأعظم الجرائم هي جريمة لا يعاقب عليها القانون!

وأثرها ليس محدودًا، بل عامًا فتلك الشخصية ستربي أولادًا بذات

الأسلوب! ومعها سيصدر للمجتمع عاهات نفسية!

أضر نفسه وأضر غيره!

من طوام جلد الذات أنها تقرّم من شخصية صاحبها وتشوه الصورة

الذهنية عن الذات، ومأل هذه الجريمة أن صاحبها يستحيل لطلّ بشر

وتهبط اهتماماته وتسوء تصرّفاته، فهو لا يرى نفسه أهلًا لمعالي الأمور

وشريف السلوكيات؛ لذا تراه لا يجد حرجًا من ارتكاب أقبح وأدنى

التصرّفات وأن يسلك أقدر المسالك!

إن الإنسان الذي يثق بنفسه، ويتوقع منها العطاء، ويعلق عليها أمالًا

عريضة هو من سيصنع الحياة الجميلة وسيعمر الأرض وسيزرع الحرّ؟

وقد كان أحدُ العظماء يوصي حادِمه إذا أراد أن يَنْهيه وقت الاستيقاظ أن يقول له "سبدي، قم فإنّ لديك مهامَّ عظيمة ستقدّمُها للبشرية اليوم!" وما أروع حديث لاعبةِ الحمار الأمريكيّة (شانون) عندما قالت "ربما لم يعلّق الآخرون أمالاً عريضة عليّ، ولكنني اعلّقُ أمالاً عريضةً على نفسي!" ولا عجب، فهي أكثرُ لاعبة نالت ميداليات في تاريخ الولايات المتحدة الأمريكيّة! وحتى على مستوى المجتمعات والدول، هُجِدُ الذات وتقرّيعُ الشعوب وتوبيخُ الناس لن يُحسّ منه صلاح ولا تقدّم!

لن يستطيع أحد أن يقلل من شأنك إلا
بإذلك،



سؤال كثيرًا ما يتكرر: لماذا يكرهني الناس؟

إنَّ الناس في شؤون الحب لا يحاملون، فالقلب ينبص لمن يستحقُّه
والروح تهوي نحو أصحاب الأخلاق الطيبة!

وللأسف، هناك مَنْ يتفنَّن في إيداء من حوله بالنيل منهم
واساءة التصرف معهم. ومع هذا يشتكي ويتساءل في براءة لماذا
يكرهونني؟

وأقول له: يداك أوكتا وهوك نصح! أو كما يقال في المثل
الشعبي (حورك يالرفلا وكيه!)

يررعون بذور الكراهية ويدلون لها مجهودات
وافرة وأوقاتًا طويلة نوعي، وأحيانًا دون وعي ثم
ينشدون حبَّ الناس ومودَّتْهم!

وهم لا يُعدرون بهذا، فتهديتُ النفس
مطلوب، وتنقية المكر من الشوائب، والشخصية
من العادات أمرٌ مُيسَّر وتحت سيطرة البشر،
ودورك بعض تصرفات من يكرهه الناس، وإن لم
ترك نفسك وتهدب أحلاك منها وتخلص منها!

فالسبحة هي كرة ونفور من القريب والبعيد!

١. العناد الشديد والاصرار على الرأي أيًا كان، صحيحًا أو
غير صحيح، عسر الخلق يحاصم في صغار الأمور كأنما طبع
على بصيرته، وحتم على قلبه، صلابة رأس في كلِّ المواقف وثبات
على الحق والباطل، وفات عليه أن الاسحاب في بعض المواقف
نصرًا، واقتعال الهزيمة فوزًا!

٢. يتصرف مع الجميع بعقلية (الطفل) فيحب على الجميع مراعاة
مشاعره وعدم إغضابه وهو يغضب على الشيء واللاشيء



ويتعامل

مع من حوله

بنظام (العبُّ والأُ

أُخْرَب!) فهو يعيش عقلية

(متسلطة) لابد أن تسمع

كلامي وتأخذ بوجهة نظري وتحقق

رعباتي وتسير على هواي والأُ أريتُك

نجومَ الظُّهر وكذُرتُ عليك وأنهدتُ مراجِك!

وهذا المسكينُ يريد أن يقدم درساً مصمومة. أن رأيتُ

لابد أن يُسمع والأُ هساكرر معكم حماقاتي، هالكل يحب أن

يأخذ برأيه ويمشي في طريقه ويسنُّ سنَّته ويسمى اثره، وأن لم

يفعلوا هلن يستكف عن استخدام أي وسيلة للضغط عليهم ولو كانت

عدوانية!

٣. من خلال مخالطته الدائمة لمن حوله، حزمًا سينكشف له بعضُ

عيوبهم وشيءٌ من رُلَاتهم والتي ربما لا يحترز منها بشرٌ، فيحتمل

بها في أرشيف لديه في ذاكرته، وبمجرد أن يختلوا معه يستدعي

تلك الأخطاء كسلاح صدهم، وقد يلجأ للتصعيد أكثر فيلجأ بكل

دناءة للفضح والتشهير!

٤. ترقُّ الطمع كثير السمة مرتفع الصوت حال الخلاف، أنماطه حارحة،

مضرداته سوقية، قد يعيرك برلة لك، وقد يذكرك بكوة قديمة،

وربما سخر من شكلك أو حالتك المادية!

٥. لا يتحمل من الآخرين أيًا كانت الصلة معهم أي ملاحظة - رغم

أنه المستفيد منها - بل يواحه الملاحظات بعدوانية وشراسة! فإذا

ما أبدت أي ملاحظة عليه ولو كانت تحصُّك وتشكل مصدر ادى

لك واجهها بردة فعل حادة، فلا يكتفي بالدفاع عن نفسه بل يقوم

بهجوم مصاد، وذلك بالخروج عن الموضوع الرئيس إلى موضوع آخر

لا علاقة له بالموضوع الحالي. وهو بهذا يعمل على هدم أي حسر
تواصل ويقطع الطريق عليك مستقبلاً فلا تتحرراً على إبداء أي
ملاحظة أو التعبير عما يزعجك.

٦. في وقت الرحاء صاحك مستبشراً. أما في الشدائد فستكتشف أنك
أنزلت أمالك بواد غير ذي ررع! وتذكر أنه من اللؤم راصع، وقد
تبرأت منه المروءة. وسدت عليه طرق الكرم يحدلك ويتحلي عنك
بكل ساطة وسيعك بالرحيص. بل وربما اصطفت مع الطرود
الصعبة ومع خصومك ضدك!

٧ كثير المعارض والنوح ومد من للشكاية والأنين، لا يمر يوم إلا وهو في
حالة شكاية. همرة صداغ وأخرى معص وثالثة صفط مرتفع ورابعة
دوار. وكلها حيل يمارسها للاستعطاف أو التحلي عن المسؤوليات!
فيصدر بهذه السلوكيات طاقة سلبية رهيبة من حوله!

٨. يتقن فن صناعة النكد. ويحصن بها المترين. فمعرد ما يحدث
بينهم أي سوء تمام يتم في التأكيد عليهم. ووسائله في هذا لا
تعد ولا تحصى ونفسه طويل وأدواته مأكرة

٩. يهوى قتل المرحاة وتشويه كل جمال ترسمه. والتقليل من الإنجازات.
والتشكيك في النجاحات أما عن طريق تهوين الأمور أو التقليل من
قدر الباححس. أو حتى عن طريق تحريجهم والافتراء عليهم!

١٠. دائم التدمير من كل شيء في الحياة. من طبيسته ومن صحته ومن
شريك الحياة ومن أولاده. رغم أنه قليل الكفاءة والإنتاجية في جميع
أدواره وأكثر من حوله تقصيراً!

١١. لا يشكر نعمة ولا يقدر معروفاً بل تراه يكمر الصنيفة. ويحدد
الإحسان. وينكر الحميل. لا يعجبه العجب ولا يرصيه شيء ولا يثمر
فيه معروف. ولورلت مرة بعد مسلسل صواب منك ححك وأنكرك!
والخطأ منك عنده تتبحر معه كل حسناتك فالماء عنده ولو كان نهراً
يحمل الخبث بأدنى أمر! شخصية ممله بكل ما يعنيه الكلمة!

١٢. من أسلحته عند

(الزعل) - وهو أحد

هواياته - السكوت والصمت

والهجر عابثًا كالحا؛ فلا يعبر عن

مشاعره ولا يبوح بما أزعجه. بل يكتم في صدره ويلجأ لافتعال

المشاكل وإثارة الأزمات!

١٣. لو حدث منك أي تصرف لم يعجبه، فهذا يعني أنه سيقصر في

واحياته الرئيسية كروح أو راحة وسيهملك تعامًا، بل وسيتجاهل

وجودك، والعيب أن كل سلوكياته الخاطئة تتم براحة نال ودون

أي وحر للصبر، لأن لها سرير عسده للأسف! فهو يرى أنه مظلوم

ومقصر في حقه!

١٤. يتتبع هفوات من حوله ويتعقب سقطاتهم. ويترقب هزطاتهم.

ويترصد عثراتهم. ويمد عليهم أنصاسهم. مهاراته متقدمة في

الانتقاد الخارج. وقدراته غير محدودة في الوقوف على الأخطاء

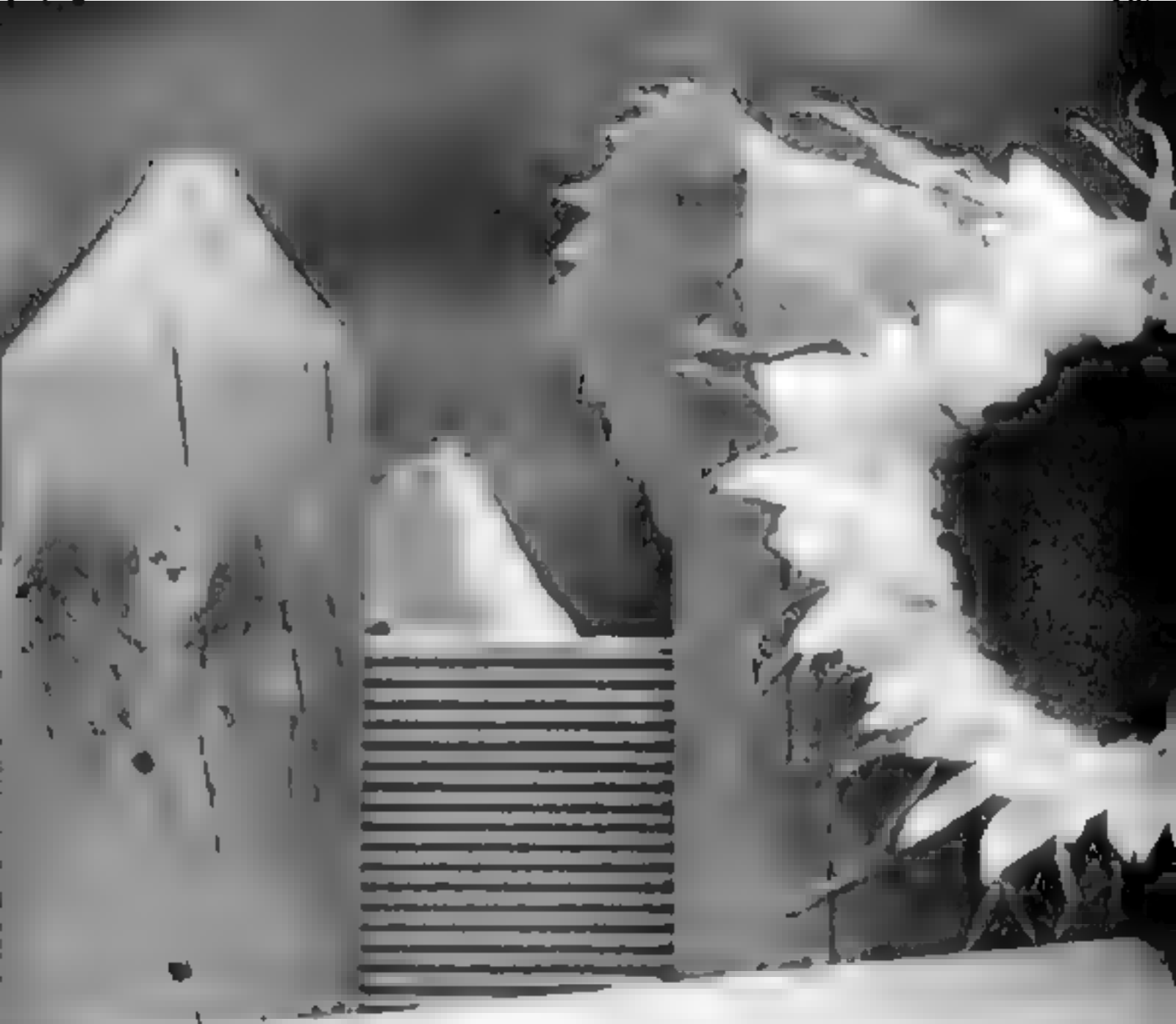
وأسلحته في نشرها فتاكة!

لن يموت أحد بدلا منك. لذا
ما به يحذر بك أن يحيا حيالك
بنفسك!



لماذا البعض





Happy
Weekend!

مع صفوطات الحياة وتسارع إيقاعها؛ تناقضت قدرة الناس على التحمل. وصعفت مهاراتهم في معالجة الامعالات بطريقة حصارية، وبنات الكثير ينحارون لخيار سين السُمعة عند حدوث أي موقف لا يرصيههم أو عند أي خلاف (يسير) في وجهات النظر وهذا الخيار الذي أراه بدأ في الانتشار هو: (الزعل)!

و(الزعل) هو حالة نفسية يحدثها موقف (ما)، يتأخها صمت دائم بالرغم من تماهة الموقف ولم يصل للمرحلة الحرجة التي وصفها أحد علماء النفس بقوله: "إن أكثر اللحظات إثارة للامعمال في حياتنا هي اللحظات التي يبلغ من امعالنا لها إلا نجد ما نقوله فيها من كلمات! فالموقف بسيط ولا يستحق!"

و(الرعل) لا يكتمل دون تقطيب، وعبوس، ونفس صيقة، وروح متكدر، وربما كان معها طمع جاف وخلق سين، وكل هذا يتغذى - ولا شك - على افكار سلبية بدرتها كرامة متوهم حرجها وعزة متوهم النيل منها!

والرعل الدائم برعة فاسدة وعادة مستهجنة، والبعض للأسف قد جعل من (الرعل) ردة فعل له ثابتة تحام كل موقف يختلف فيه مع آخر، أو عندما لا يستجاب لرعيانه أو لا يقتنع برأيه، أو عندما يسمع كلمة يرى فيها حرجا لمشاعره أو تهديدا لكريائه.

وأهم صفات (الرعل) أنه يحل الأمور على (مزاحه) دون أن يعرض المكرة على منطق أو عقل أو وقاع أو حقائق! فهو يميل لسوء الظن، وإلى إصدار الأحكام القطعية السيئة على الآخرين!



و(الزعول) شخص

يلوث الأجواء الاجتماعية،

بل ويصدر الهم والاكئاب لمن

حوله! ومع انتشار ثقافة (الزعل)

تتوارى الأدوات المنحصرة للنقاش.

وتتسبب حشور التواصل وتهدم أسوار الود!

وكثرة (الرعل) دلالة على أمية عاطفية.

ومؤشر على ضعف شديد في الذكاء الانفعالي!

فالعقل العاطفي هو من يتولى سيادة المشهد، واختياراته

على الأغلب مقلقة بحقوق ومطالية بمرق!

والطامة الكبرى والداهية الصلحاء وقاصمة الظهر إذا كان من نعالطه

على نحو مستمر شخص سريع (الزعل) بطيء الرضا!

و(الرعل) يشعل بيران (الرعل) بالتركيز على سقطات صاحبه

وعيوبه ونقاط ضعفه وكيف أنه وهو الكامل الطاهر النقي استلي بهذا

الشخص الشيطان المريد! شخص مستمر بالكره، وإفحام لا يتوقف بالفيط!

و(الرعل) شخص يعالج المواقف سطحية، ويتعامل مع المشاهد

بسذاجة عجيبة!

و(الرعل) عادة لا يبيدي رأياً، ولا يشارك في مناسبة ولا يتعامل مع فرح

ولا يتوحد لهم... ظلمات بعضها فوق بعض!

والزعول يظهر بمسحه كمن قاسى من البلوى، وعانى من الشكوى،

وافترسته الأحداث، ولاقى من صنوف الألم، وطحنته دوائر الأيام، وباسه

عاديات الزمن! فيتوهم أن طرده حقيق بالسهر وبدنه حقيق بالنحول!

ولسان حاله عن قلبه يقول: يا لله لقلب قد لاقى فوق ما تلاقي القلوب،

واحتمل فوق ماتحتمل من فواح الخطوب!

هيررع في قلبه حزناً حاور حزن جليلة أحت حساس على أحيها وروجها،
 وحرقة حاورت حُرقة الخنساء على أحويها!
 والمشكلة أنه يصدق كل هذا ويتقمص الدور.. ركباً هواه، ثابثاً على
 جهالته، مُسترسلاً في غيّه!

وكم يحدد (الرعل) نفسه عندما يظن بفصل (الرعل) على التسامح
 أو على المواجهة اللطيفة المتحصرة! وأنه يرى نفسه عندما ينحاز (للرعل)
 فانه يحار عن بحسرة وعقل! ولينه بدرك كم هو شقيّ بعادة (الزعل)!
 و(الرعل) يرى انه هبه الله للبشرية، ومنحة العرير للكون، ولكنه سيئ
 الحظ فرغم تلك المواصفات يعتقد أنه مظلوم مُضترى عليه محجود فصله
 ومنكر عطاؤه!

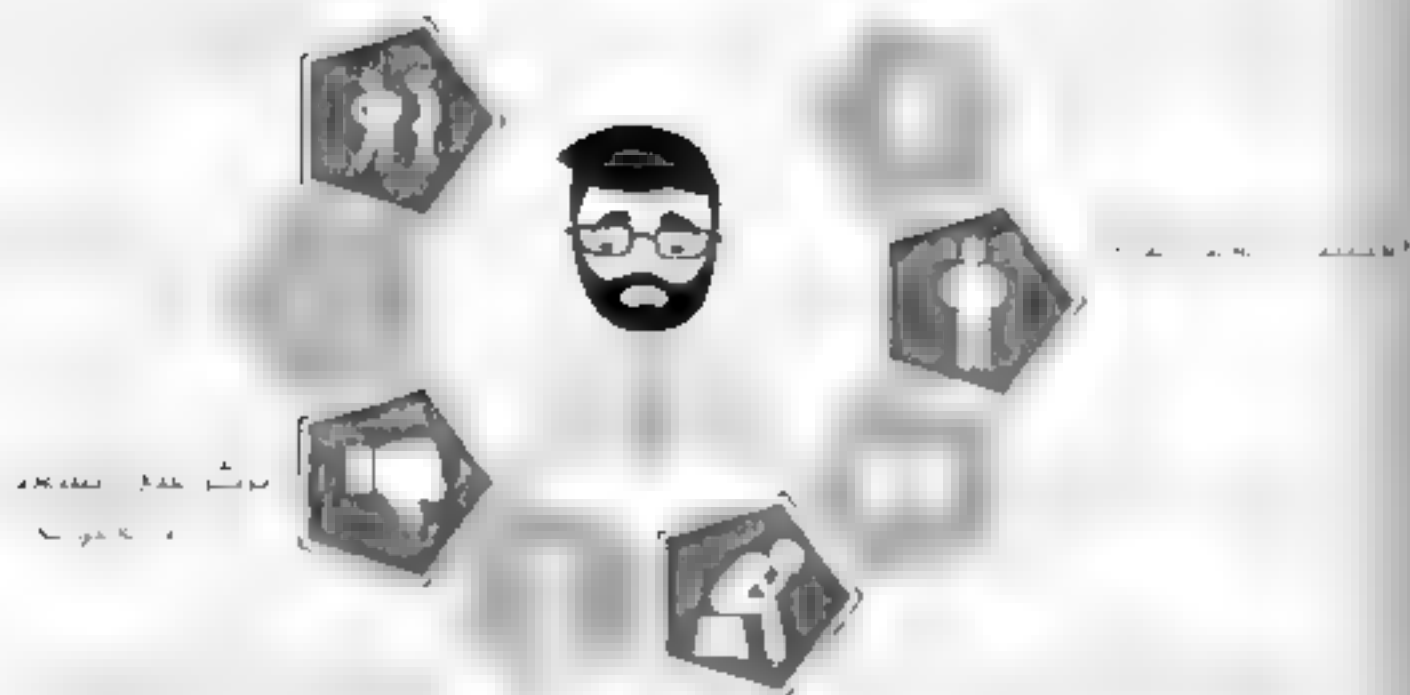
أي سرور لمن يعيش حياة استوطنت ثقافة (الرعل) روحه وفكره!
 أي سرور لمن يتعامل معه من حوله كطمل غر أحرق!
 بعادة (الزعل) حماقة كبرى، (هالرعل) يصاعف تعاسته وشقاءه،
 ويُصلي روحه المسكينة ألماً ووجعاً!

سلوك قاصر، يقصر الحياة ويكدر صفوها (هالرعل) أصبح لدى
 العصر أسلوب حياة فهو يوم راص وثلاثة أيام (رعلان) ولا حول ولا قوة
 إلا بالله! فصيعوا أعمارهم بتصرف أحمق، أدهم همًا وصيقًا!

إن لم تتمكن من إضافة
 صديق في يومك، فلا تكثر
 أعداءك!



مقدمه



علم

ثمة سؤال مهم، هو لماذا تتعافى وتتعاظم عن أليات
أكثر تحضراً، وتتجاوز سلوكيات أعظم رقياً، وتندهل
عن تفاعل أحمل مآلاً وأقل جهداً من (الزعل)؟
وما الأسباب التي غرست ملكة (الرعل) في بصير
(الرعل)؟

أقول إن البعض يولع بطبع (الرعل)، ويأسر به
من بيئته، فكانما تربى على أن (الزعل) هو الطريقة
الصحيحة لعلاج المواقف

وهناك من ضعف حُجته، وهزل منطقته، فمارس
(الزعل) كحيلة نفسية لتعطية سوائه المكربة
والنفسية بالرعل، وبإليته ستر نفسه بما يُستر

وهناك من (برعل) لأمر قد توفقه رحماً بالغييب،
وتسليطاً للظن، لا أكثر

وأخر يمارس (الزعل) كمخرج من خطأ هو
ارتكبه.. فيخطئ (يزعل).. (حشفت وسوء كيل)

فهو كَمَنْ هبط من
الحصن للسُّحْن!
وهناك من نُضِبَتْ
مشاعره، وحفَّتْ ثِقته بنفسه؛ إذ
يتسَوَّل المشاعرَ عن طريق (الزعل)،
وذلك بالفعل على استحيالات الاعتذار منه.
وارضائه من قِبَل مَنْ حوله!

وهناك من يجعل من (.) متعسِّاً له من صعوبات
الحياة، أو من علة حسدية.. وهذا سلوكٌ حائرٌ، فيه ظلمٌ شديدٌ لأترياء
تُمارس عليهم إراحةٌ نفسيةٌ كريهة!

وثمة قاسمٌ مشتركٌ لمن ينتسبُ لنادي (.)، هو أنهم لا يعبرون عن
سبب (.)، ولا يُفصِّحون عن الخطأ الذي دعاهم للهجر والقطيعة!
ومن سلوكيات (.) الصمتُ الجافُ، والجملة الوحيدة التي تنطق
بها شفاههم "ما فيني شيء" فلا يدبُّعُ ما في صدره، ولا يصرِّحُ بما في
نفسه!

وهذا (.) لو احتلَّى بالآخرين لانبثق في سرِّد بكائياته وآلامه
ومواجهه، تاملًا معلقات الرثاء للنفس وملاحم لتأيينها! ولا يلبثُ الموقف
الذي أزعجه أن ينتشر انتشار الصبح، وتداولته حاصةُ الناس وعامتُهم
هالكلُ يعرف إلا (الزعل منه)! هاتكاً للمرَّ قارياً للعرض!

ما أحمل العبارة لي كُتِبَ في لوحه عُلِّقَتْ في واجهة استقبال أحد
المنادي لي تقول "إِنَّ أَرْصِيَاكَ فَجَدَّتْ عَمَّا، وَإِنْ لَمْ تُرْصِكَ فَجَدَّتْ
إِلَيْنَا" لماذا لا تكون هذه العبارة قاعدة لنا جميعاً حتى ينحسر مسوؤ
()، وتتملص مساحات العيبة والافراء؟!

هذه حصوب غصنه لكل حصوب في نادي الرتل!

- عليك أن تعمل على تموية عضلاتك الشعورية، وأن ترخج بصرك،
وتعود إلى رُشدك وتتنفس حادة الضوَاب، وأن تكف عن هذا الطبع
السقيم الذي يُضعف شخصيتك، وينمّر من حولك منك، ويموت
الفرص عليك!

- لا تحاسب كل إنسان حساباً عسيراً عن كل لمط وكل تصرف، ولا
تؤوّل كلامه سوء، طُنْ إلى معاني تُتَعَبُك، وألّا تستعد بصرك وحيثاً!
- عندما يبدر من أحدهم تصرف ما هالتمس العذر، ونصب عن
المبررات، أو فسحاً وتسامح، خاصة إذا كان ذا رصيد عالٍ من
العطاءات منك وإن لم يقدر على هذا المستوصح واستحل وعثر عما
ضايقتك بأدب!

- يقول (عبد الوهاب مطاوع) "ألم يكن امامنا حيارٌ مع الألم الذي
يمرضه علينا الآخرون فإنّ الأفصل أن يكون الما سيلاً مترقفاً،
وليس ألماً ذليلاً ضائعاً".

- عليك باستخدام أسلوب حرق الملمات مع من حولك، وكُن حاسماً
في كبح حماح أي خصام أو اختلاف في وجهات النظر، فلا تنم إلا
بقب محموم! ولا تحسر حياتك وبصيت ومن حولك بهذا السلوك

الضبياسي!

• وأخيراً تذكر أن الشخصية القوية

الإيجابية الفعالة هي مَنْ تبادر لتبديد الغيم وحلّ لإشكاليات وتهدئة التموس ولست والله - أرى شخصية بصعف (الزعول)، لأنه باحتصار ألمى كل وسيلة تواصل وتفاهم، وحنح لتلك الوسيلة السلبية التي تزيد الأمور تفاقمًا والأرواح وحشة والقلوب بُعدًا!

أصعب ما يمكن تعلمه في الحياة
هو أي الجسور يجب أن نعبرها،
وأينها يجب أن تهدمها!



يقول (د مصطفى محمود) "السعادة ليست حظاً، وإنما هي قدرة،
 وأنوار السعادة لا تُفتح إلا من الداخل.. من داخل نفسك.. السعادة
 تجيئك من الطريقة التي تنظر بها إلى الدنيا، ومن الطريقة التي تسلك
 بها سبيلك" .. ولا تزال الأيام تُثبت أن السعادة والشقاء صناعة داخلية،
 بل هي أقرب ما تكون اختياراً صريحاً للإنسان، إن أراد السعادة
 وسعى لها سعيها انصم لكوكبة السعداء، ومن أراد أن
 يكون شقياً وبغى معى الأشفاء وسار على طريقهم
 محرماً سيصيف لعددهم واحداً فكلا الأمرين
 طوع إرادتك، وكلا الطريقين رهن اختيارك،
 وثمة حواجر وعقبات تحول بين الإنسان
 والسعادة، وهي قابلة للفساد والقصر عليها،
 فدونك بعض العوائق فربما حال أحدها بينك
 وبين سعادتك فاعقد العزم مُستعيناً بالله على
 تجاوزه، وصدقني: أنت لها!

الحسدُ ومدُّ النظر وعقد
 المماريات ههناك لحاسد أو مادُّ نظراً للآخرين
 أن يسعد فقد اشعل السرار سده في قلبه، وأعمى عينيه
 بطوع إرادته عن تُمين ما وهب، فصلاً عن الاستمتاع به، ولم
 يُعرف لحاسد راحة بال ولا طيب منام ولا هناء عيش، قلبٌ مثقل، وروحٌ
 مكبلة، جعلته يأكل في نفسه فكانت النتيجة أن رُهِدَ حظُّه في السعادة،
 فمع الحسد خسراتٌ نفسٍ ليس لها انتهاء، تحرَّر من الحسد واسبغ
 أعظم عائق للسعادة.

الاستسلام للمشكلات، ورفع الراية البيضاء تجاه



الوضع السيئ؛ فالعقلية
المستسلمة تعتقد أن
الشقاء نصيبها والوجع قدرها
والتعاسة حظها من الدنيا؛ فلا
تجد صاحب تلك العقلية ساعياً لتغيير
أوصاعه ولا منحرّكاً لتحسين أحواله، ونتيجة
هذا همٌّ دائم وضيق مستمر وانتسامة مهاجرة! إن
أردت السعادة فقم وانهض وتحرك وابدل جهداً وقدم حلاً
وحرك قدماً وأبشر بالخبر

الاعتقاد بأن الحاضر التعمير سببه ماضٍ كثيف

باقٍ لا يرول، مهارة متقدمة لتمكين المرح واصصاف النفس، وهذا الارتباط
المعيف بالماضي يعطل الحياة ويُضعف القدرات ويسف الفرص، ويحمل
من الحياة رواية غمٍ وشقاء قصولها لا تنتهي واثارها لا تنقضي، وهؤلاء
ولو أمطرت الشحائب وأزهرت الورود وتعطرت الأجواء وغنت البلال
فحيارهم هو الشقاء ولا غير! لأنهم يرويه مرتبطاً بذكريات وأحداث لا
يمكن التصرف حيالها بشيء! وهذا صحيح من جانب كوننا لا نستطيع مدّ
اليَد للماضي والتعديل في أحداثه، ولكن الخطأ يكمن في اعتقاد ديمومة
الإهرازات وسجن النفس في أسرها! ومادا يعني أن أباك قد حابه الصواب
في أسلوب التربية؟ ومادا يعني عدم دراستك لتخصص تحبّه؟ ومادا يعني
حسارة مالية، هل تتوقف الحياة بعدها؟! لا تتوقّف! حطّم الماضي وانذر
الفرح والتماؤل في يومك يطيب لك الغد

الانكفاء على الأحداث وربط السعادة بها، ولا شك أن
للبيئة والعوامل المحيطة بكل تفاصيلها دوراً وأثراً على مستوى السعادة، لكن

البيئة والظروف لا تصنعان السعادة. والدليل على هذا أن هناك الآلاف ممن ملك المال والوظيفة والجاه ومع هذا فهم في شقاء لا يعلمه إلا الله، والعكس صحيح، السعادة تُصنع في عقلك وتطلُّ اختياراً لك، وتأكد أنه لن يتغير شيء في حياتك، ولن تنال من السعادة خطأ إلا عندما تغير أفكارك تجاه الحياة ونفسك!

ترك المشاكل معلقة دون حل، والهروب منها، إن أردت السعادة فواجه مشاكلك وحاصر أزماتك وأنه حلافاتك ولا تهرب منها؛ فتصعّم المشكلات وتحدّر الأزمات لاشك أنه مُنْعَص هائل للسعادة وجالب عظيم للهم، فلا تدع كرة الثلج تكبر وتتصعّم. ولا تترك المرحل يغلي ويعمل هيك، فتقلص سعادتك ويتعاطم غيظك.

تنزه عن المعارك الخسيسة. وترفع عن منازلة الحمقى، وتسام عن الوقوف عند كل محطة، وتجنب استيراد المشاكل لحياتك عن طريق الانخراط في نراعات وعزوات لا طاقة لك فيها ولا حمل، فمن التعاسة أن يكون طبع الإنسان صنّع المشاكل والتحرّش بالآخرين واستعدادهم! فمن السعادة أن لا تورط نفسك في المشاكل، فاحرص على مراقبة تصرفاتك ومراجعة سلوكياتك.

أن تُتَّصَب بمسك مديراً للكرة الأرضية وقيماً على مشاكل بني آدم، وصدرًا حنوناً يضم كل من يعاني ويقاسي، تسهر بدلاً عنهم وتبكي نيابة عنهم، تأكد أنك لن يسعفك وقت ولا جهد ولا طاقة ولا مشاعر كي تتقمص هذا الدور، بل ستحدّ نفسك في حالة توتر دائم وابعاع مستمر سينال من صحتك ومن همّتك ومن وقتك ومن أولوياتك ومن مشاريعك، هموم البشر لا حد لها. اعمل الحير ما أمكنك، ولكن لا تصهر نفسك وتذوب بأكملك في الآخرين وهمومهم.



التملّق بالمستحيل
وتمنّي ما لا يمكن تحقيقه،
وتصوّب النظر على قعم لا نملك

أسباباً توصّلنا إليها، فالقمر للمستحيل زماًياً أو مكانياً يؤلّد الحسرات،
ويُنْتِج الخيبات، ويؤسّر لحالة تعاسة مكذّرة، ولا يفهم من حديثي أنه حدّ
من الطموح أو تكسير للهمم أبداً بل هي دعوة لحِمْظ الوقت والجهد، لأنّ
بعض الأهداف إمكانيّة تحقيقها بحسب قوانين الحياة ونواميس الكون
ضرب من الخيال.

لعلّ السّاح لا تلهث حلف إرضاء القاصي والدّاسي، ومحاولة كسب
إعجاب الكلّ، وبئيل استحسانهم! فأيّ سعادة سننال بهذه العقلية، فكفّ عن
هذا، ولتكنّ عايتك رضا الله، ولا تهدير وقتك في التساؤل عما إذا كان ما
أفعله قد أعجب الناس أو لا؟ افعل ما يرضي العزيز وسيرصى ضميرك،
وكذلك أصحاب الضمائر.

لعلّ السّاح الرّتابة والروتين ووحدة البرنامج، البعض يعيش كآلة
لا تحديد ولا تغيير، وحيات متكرّرة وأشخاص لم يتغيروا وأماكن واحدة،
البرمجة اليومية تُشعر بالتعاسة وتصنّع المتور.

الرجل السّاح سيستفيد من أخطائه
ويحاول مرة أخرى بشكل مختلف.



عوائق السعادة العشرة

الملفات المفتوحة

ربط السعادة بالماديات
أو الأحداث

الاعتقاد بأن الماضي
باق لن يزول



الاستسلام للمشكلات

الحسد مهيئات لحاسد
أن يسعد

التعلق بالمستحيل

استيراد المشاكل

التورط في المعارك
التافهة



الرتابة

اللهمث خلف إرضاء الناس



عندما يراجع الإنسان شريط حياته، ويسترجع اللحظات التي خلقت فيها مشاعر السعادة لديه لأعلى مستوياتها ويستعيد هاتيك المشاهد التي كان يشعر فيها بالمتعة. في الغالب سيجد أن أموراً صغيرة وأشياء بسيطة هي من صنع المشاعر الحميلة وحملت للحظة مذاقاً عذناً لم يفارق الروح! فأجمل اللحظات وأروع الأوقات وأعذب المشاهد التي نلنا فيها متعة وأسماً كانت مع أشياء صغيرة استمتعنا بها كثيراً!

يقول المفكر (سيزار بافيس) "إن الحياة ستهديك لحظات سحرية فاعتنمها، فحين نتذكر لحظات، لا نتذكر أياماً!"

وبسه (دسيد حريسون) على فكرة حلاقة ويقول "فكر أفكاراً عظيمة ولكن استمتع بالمتع الصغيرة".

وهنا، أوصيك - أيها القارئ العزيز - أن تستثمر ما تهبه لك الحياة، تأمل الشروق، وعش لحظات العروب، تناول إبطارك بتركيز، تذوق المطر صوتاً ورائحة ومنظراً جميلاً دع شمنيك تبتسمان بشيء من الشوكولاتة اللذيذة!

وهنا يثور سؤال عميق في فهم (فلسمة) السعادة وهو.





هل تتحقق السعادة
عندما يمتلك الإنسان ما
يطمح لامتلاكه؛ إن كان قصيرا
منيفاً، أو سيارة فارهة، أو منصبا
عالياً، أو مالا معدوداً؟
وعليه، فهل معيار سعادته منوط بحجم
ممتلكاته؟

والحقيقة تقول إن رنط السعادة بحجم الممتلكات غير
دقيق!

هشمة أشخاص رأيناهم وسمعنا بهم ملكوا الكثير ومع هذا لم يشارك
أرواحهم اليأس، وقد نطقت التعاسة في ملامحهم!
إذن، هل المال يشتري الممتلكات فقط؟ أو يصنع اللحظات الحلوة؟
والإحابة، إنه قادرٌ على الاثنين بحسب المسار الفكري لصاحبه!
إن كان تعامل العني مع المال عطاءً وبدلاً وتصدقاً واستمتاعاً، مع العناية
به حفظاً وتنميةً فليبشر - والله بالخير!
وإن كان تعامله مع المال كأمين صندوق فقط يجمع المال فقط، فليبشر
بالشقاء والتعاسة والهم والحزن!
فمن الأغنياء من أفنى عمره ساهراً ليله، وكادحاً نهاره، وقد أنهك
جسده وحقت قدماه في سبيل المال جمعاً وحمايةً وتنميةً، فلست تراه إلا
مشغول البال مكروب النفس!

وقد نقل (د. صندوقي) في مقال له نتائج دراسة مهمة لباحثين من
جامعة سان هراسيسكو، حيث قام الباحثون باختبار تأثير كل من "شراء"

لحظات جميلة، كنتأول وجبة عشاء شهية في مطعم فخيم، أو حضور إحدى المسرحيات الكوميدية أو عرض في الأوبرا، أو لقاء مع مَنْ ينبض له القلب وتشتاق له الروح. وذلك بالمقارنة مع "شراء" أشياء عينية جميلة، كساعة أنيقة تلفت الأنظار أو سيارة فخمة تجذب الناس أو يخت بادخ الجمال بمخر عباب البحر في مدينة (كان) الفرنسية أو قصر حالم في الريف السويسري! وما توصل إليه الباحثون هو أن سعادة الإنسان، وكذلك مَنْ يعيشون حوله، ستحصر بشكل أكبر عند استخدام المال في شراء خبرات وذكريات حياتية جميلة. وهذا الشعور بالسعادة سيرفع من الإحساس بالصحة والعافية، وذلك بمقارنة تأثيره على الشعور بالعافية والصحة عند استخدام المال في سبيل امتلاك أشياء عينية قيّمة!

وأقول: إن امتلاك الأشياء ربما يُشعرنا بالسعادة لمدة يسيرة ثم يعتاده الإنسان ولا يبقى شيء منه عالقا في الذاكرة بعد فترة يسيرة، أمّا ذكرياتك الجميلة في سفرة ما ومشاعرك المحلقة في مناسبة ما فهي تبقى ولا تروى. ولحسن الحظ إن شراء اللحظات والمواقف الجميلة كلمته أقل بكثير من شراء سيارة فاخرة أو امتلاك مررعة كبيرة!

لاحظ أنك لم تعد تحمل أي ذكرى للساعة الباهظة التي اشتريتها أو البيت المعمر الذي سكنته، ولكنك لارلت تذكر تلك النزهة الجميلة التي راهقت فيها أسرّتك وصحكتكم ما شاء الله لكم!

ولارلت تذكر حملة الشواء البسيطة التي باشرت فيها الشوي بمتعة وعفوية!

ومهمة العيش ببساطة ليست مهمة سهلة بل كما وصفها (هري كورتني) بأنها من أعقد المهام التي يواجهها الإنسان!

وتحتاج معها لتهديب كامل
لأفكارك ومعتقداتك

ستماع بما يملك

لا تتلظر أحداً ما أو معجزة من السماء أن
تمسك بيدك إلى عالم الرضا والسعادة
فلا أحد يمكنه أن يصنع منك إنساناً
سعيداً، فابدأ أنت بصنع هذا الإنسان



بناشون الحب الجميل

• طفل صغير كان يشكو لأبيه تنمر زملاء أكبر سناً منه في المدرسة، ولكن الوالد تعامل مع الموقف ببرود وتحامل، بل إنه حمل صغيره المسؤولية: فلم يكن من الصغير بعد تكرار هذا السلوك من أبيه إلا أن تحرّج القصص وحده، وعاش يقهر وغنى!

• طفلة صغيرة تعاني من ارتفاع درجة حرارتها: فلم تبال الأم بها حتى تفاقمّت الحالة وأصيبت بإعاقة من جرّاء هذا، إضافة إلى إهمالها في تغذيتها ورعايتها!

• شاب ضاقت به الأرض بما رحبت من همّ ألم به، فما كان منه إلا اللجوء لصديق له يملك مساعدته، ولكن الصديق حذله وتكرّر له! ثلاث حالات تتكرر، ولو سألتك عن رأيك في تصرفات الأب والأم والصديق؟ أحرم أنك سترفضها وستكون معتمداً منها منكراً لها!

ما بالنا إذن في أحيان كثيرة نتصرف مع أنفسنا كما يتصرف الآب والأم والصديق في المواقف

السابقة؟!

غلظة وصلف وقسوة مع النفس، وتحامل وظلم وتحقير!

لا نقيم لها ورناً، ولا نرفع لها قدراً!

تخيّل لو أنّ شخصاً تحبّه أذاك يقطعك الندم، والدمع قد أغرق عينيه بعد أن رأت به القدم، كيف ستصرف معه؟

لو حدث هذا لانتقيت له أرقّ العبارات، ولاخترت أروع الجمل، ولهوّنت عليه الأمور، ولأشّرت له نوافذ الأمل!



ألا يستحقُّ منك

هذا الشخصُ الذي

تقضي معه أطولَ وقت أن

تكون أكثرَ لطفًا معه؟

ألا تستحقُّ نفسك التي بين جنبيك أن

تكون أكثرَ رقةً وحنانًا معها؟

ألا تستحقُّ منك أن تخالصها الودَّ وتمحصها

الحبُّ؟

أجل القاضي الظالم الذي بداحلك للتقاعد، أوقفه تمامًا عن

إصدار تلك الأحكام الظالمة عن داتك عندما تحطئ!

عمرُك القصيرُ هذا حديرٌ بأن تحيا فيه، لا أن تكتفي بمحرّد العيش!

فإن كنتَ تحبُّ نفسك حبًّا حقيقيًّا، فلا تكن كالدُمية التي يتلاعب بها

الصفارُ يحركونها كيف أرادوا، ويعبثون فيها على مزاجهم!

لا تعيش في جلباب البشر، تشدُّ ما يشتهون، وتشرب ما يروق لهم، وتلبسُ

ما يعجبهم!

أرجوك... لا تمشِ وفقًا لتطلّعات الناس ومعاييرهم!

لا تسوّل رضاء أحدٍ، ولا تترقّب ثناء أحدٍ، ولا تتلهّف على إعجاب الناس

بك!

تأكّد أنّ اهتمامك المبالغ به برأي الناس فيك سيحعلُ منك دميةً في

أيديهم!

تحركْ باتجاه السلوك الصحيح، وتلمسِ الخلق الطيب الذي يُكسبك

الناس الأسوياء، لكن احذر أن تحمل من الرغبة المفيدة ضرورةً ملحةً؛

فتدمرَ حياتك، وتحكم عليها بالإعدام الإرادي!

وإن لم تفعل هذا: فحزمًا سنأتي لحظة نقرع فيه السن ندماً، وتُقلب فيها
الكف حسرة!

بهاوياتك، احتمط بما تحب نفسك

لا تنس نفسك وتتنازل عن ذاتك عندما تتنقل لحياة جديدة!
وأيضاً، هذا لا يعني أن تعيش بالعقلية القديمة نفسها؛ فكل مرحلة ما
يناسبها!

تأكد أنك عندما تمرض هلن يتبرع أحدٌ بالشهر عنك، وعندما تتوجع
هانت وحدك من سيتحمل الوجع، وحينما تنكسر هانت من سيقاسي الألم،
وعندما تتعثر ربما لن تجد بداً تمينك! وعندما تتأوه هلن تحرق تلك الأهات
إلا صدرك!

فالحل إذن، قدم نفسك دون أنانية أو تقصير في الواجبات!
ومعها لا تجعل قامتك ترتفع وتخفض وهما لنظرات البشر وأرائهم!
هإن أردت ارتفاعاً لها؛ هتق برّك أولاً ثم أرض ضميرك وستصل بها
إلى عنان السماء!

ولا تكن ممن تبور تجارتهم وتحذب أرضه وتكسّد سلعته وينخفض رأسه
عندما يرميه سمية سهم نقد جارح!

فاحذر أن تجعل حقيقتك ما يقول متعكّر مزاح أو خلق عنك!
ولا تضع نفسك في منزلة منخفضة وإن تأخر فرسك قليلاً في سباق
الحياة!

وثق أنك إن لم تعرف لنفسك حقها هلن يعرفه لك أحدٌ إلا المنصفون
وحدهم!

البشر غالباً يأنفون من السُلطة عليهم، وينشدون الحرية وهي حق

لهم، ولكنَّ البعض - للأسف -
تنازلَ عن حقِّه في الحرية، وأعطى
الناس كامل السُّلطة عليها عندما تؤثر
فيه الكلمة وتهزه النظرة ويعطمه التقدير

تخلُ عن نظام الشمعة المحترقة، ودونك نظام المصباح المضيء؛ فلا
تفني نفسك لأحد ولو كنت تحبه حتى يدوم الحبُّ واعتن بنفسك أولاً واهتم
بذاتك في كل تفاصيلها، وعش حياة من الدرجة الأولى، ولا تحمل نفسك
أسيراً لشخص حباً أو كرهاً، ولا ترهن مزاحك على طقس، بل اصنع طقسك
في عقلك، تحكم في يومك، وكن أقوى من الأحداث ولا تدع موقفاً صغيراً
يكدره عليك! تقبل ماضيك بكل تفاصيله، تعلم من إخفاقاته واسترجع
إنجازاته فيه، تصالح مع أخطائك؛ فأنت بشرٌ جُبلت على الخطأ وطُبعت
على الزلل، لا تُعاند مشاعرك، فابك عندما تفيض الروح، واصحك عندما
تريد، واستغرق في لحظتك وعشها بكل تفاصيلها، لا تضع عمرك منتظراً
جملة (أنت شخص رائع)، أو (أنت وسيم) من أحدهم، قلها لنفسك التي
تستحق منك أن تدللها فأنت في وقت قد عزَّ فيه المدلل!

لماذا نعطي الآخرين أكبر من قدرهم
ويرفع من شأنهم ولديهم مثلاً لدينا
من الحيرة والخوف، وهم بشر معرضون
للخطأ وميهم الحساد والجهلة؟

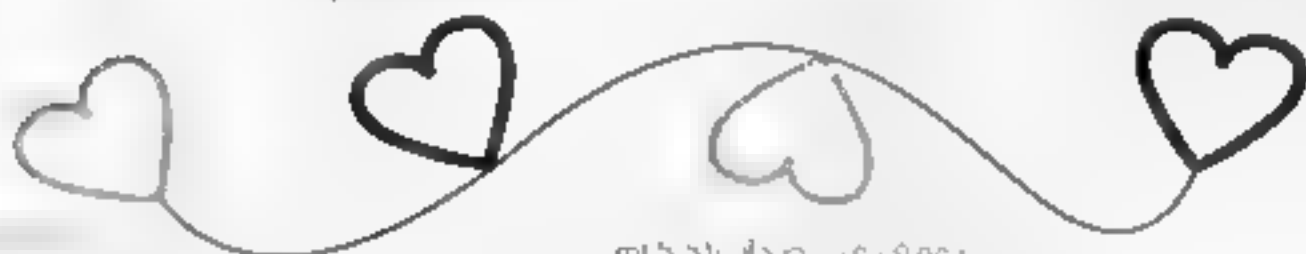


ومصحه كتب

قانون الحب الجميل

كن مع نفسك أكثر
رفقة وحنانا

لا تكن كالدمية التي يتلاعب
بها الصغار

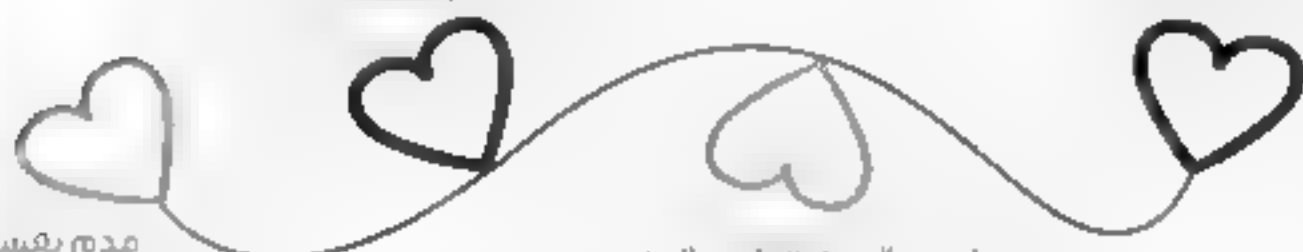


توقف عن صدأ الأحكام
الظالمة عن داس

أحد

لا تعيش وفقا لتطلعات
الناس ومعاييرهم

احفظ بما تحب نفسك
وأصف عليهم شريك حياة
وظيفة أولادك



لبس الحق الطيب الذي
حسبك الناس المصونة

مدم نفسك
أدوم ألبسة

ثق بربك ثم أرض
ضميرك

لا تجعل نفسك أسيرا لشخص
حنأ أو ذرها



لا تدعن حبيبك ما يقوى
منعك من خ أو عب

تقبل ما صابك
و عس لحظك



حكى أحدهم قصة جميلة فيها الكثير من الحكمة
والعبرة والعظة يقول: "ابْتَعَثْتُ لإكمال دراستي في
إحدى الدول الغربية، وفي بداية الموسم الدراسي وفي
إحدى المواد التي اكتتبت قاعتها بالطلاب تم تقسيم
الطلاب إلى مجموعات من ٢ (طلاب)، وكانت
مجموعتي مكونة مني أنا وكاترينا وهيليب، وكنتُ
أعرف كاترينا ولكنني لا أعرف هيليب!
وحيث إن أفراد المجموعة سيمضون معاً وقتاً
طويلاً؛ فقد كان التعارف بين الأعضاء أمراً في غاية
الأهمية!

لذا سألت كاترينا عن مَنْ يكون هيليب؟
أردتُ شيئاً من أوصافه، حتى أتعرف عليه!
فردت كاترينا لتقرب الصورة فقالت: هيليب
ذلك الشاب الهادئ الذي يجلس في الصف الأمامي
صاحب المداخلات العميقة!
فرددتُ قائلاً: الكثير يجلس في الصف الأمامي،
ولم أميز هيليب من وصفك!
قالت: هو ذاك الشاب الأنيق ذو الشعر الجميل،
هل تذكرته؟



فأجبتها بالنفي!
وقلت: لعلَّ وصفك يكون
أكثر دقة!

قالت: هو ذاك الذي يلبسُ سترة
أنيقة وبنطال جنز جميل مرتب!
هل عرفته؟ فهزنتُ رأسي بالنفي!
وقلتُ أرحوكِ صفي بدقة أكثر: تشوّقتُ لمعرفته!
قالت كاترينا. هو ذاك الخَلُوقُ المهدبُ الذي يأتي على
كرسي متحرك!

قلتُ: الآنَ عرفتُ مَنْ يكون فيليب!
ولكن ما عرفته أكثر وتعلمته هو الأسلوبُ الراقى الحميلُ المتحصّرُ
المهدبُ الذي استخدمته كاترينا!
فقد كان بإمكانها الجوابُ من الوهلة الأولى. هو ذاك الذي يستخدم
الكرسي المتحرك!

يقول صاحبنا: وتخيلتُ مشهدًا مُعاكسًا ، لو كنتُ أنا مَنْ سُئِل!
لكنتُ قلتُ مباشرة: ذلك الطالبُ المعاقُ المسكينُ!
وللأسف أحيانًا وبدون وعي إن أردنا وصفَ أحدهم بتّجه مباشرة لعيبٍ
ما فيه!

هل ضاقتُ بنا الأبعديةُ عن أن نعرّفَ البشرَ، وبدلَ عليهم بصفاتٍ طيبة
وعلاماتٍ جميلة؟

ولن أنسى ذاتَ يوم سألتُ أحدهم في حفل زواج عن شخصٍ مذكور
بالخير وكان حاضرًا الحفل، لكنني لا أعرفُ شكله!

فأشار لإحدى الجهات، وقال: صاحبك هو ذاك الأحول!
والمصيبة أنه لم يكن أحول؛ بل كان حورًا جميلًا لكنه الطبع السيئ
والعادة القبيحة!

وفي مناسبات النساء لا تستكف بعضهن أن تصف غيرها تعرفها بأقسي
الأوصاف وأشنعها! من قبيل (السمينة - المهازرة - سيئة الرقص - صاحبة
النظرات الحادة)

لا حيار لنا في هذه الدنيا إلا أن يكون أكثر لطفاً وأدناً وتحضراً ورقة؛
حتى يشيع الحب بيننا، ونعطر سحائب الود في أيامنا!
هل صاقت بنا الحيل، وحارت معنا الكلمات حتى يدل على الآخرين
بالمعاييب؟!

أدرك أن هناك من يفعل هذا بحسن النية وطيب مقصد وصفاء روح،
ولكن هل حُسن النية يكفي لتعيش حياة حميلة؟
يقول أحد الفلاسفة: لا يكفي أن يكون الإنسان أميناً ونيته طيبة تجاه
الآخرين، بل يجب أن يكون أيضاً متمتعاً بحسن الإدراك والمهم: لأننا قد
نسئ للآخرين بعدم الإدراك وعدم المهم أحياناً أكثر مما قد سئ إليهم
بالقسوة والظلم!

فقد كان - صلى الله عليه وسلم - ينادي الناس بأحب أسمائهم، حتى
الأطفال الصغار كان يكتيهم أحياناً (يا أبا عمير، ما فعل النفيرة؟) وأبو
عمير طفلٌ صغيرٌ..

ومن جميل المواقف التي تتم عن حُسن خلقٍ ما ذكره (المنفلوطي) عن
المحدث الراوية أبي العيناء والذي ابتلي بفقد البصر، يقول أبو العيناء
"اختلفت أربعين سنة على الوزير ابن أبي دؤاد فكنت إذا أردت الخروج

١. لا يَكاد يمرُّ يومٌ، بل ساعةٌ في حياتنا إلا ونحتاج فيها لاتخاذ قرار.

ومستوى سعادتك ونجاحك يعود لحودة قراراتك أو رداءتها، فالسعادة قرار، والنجاح قرار، وحسن الخلق قرار. وللأسف، رغم أهمية موضوع اتخاذ القرار إلا أن البعض يسلك مسالك غير جيدة، ويستخدم أدوات غير مناسبة في هذا الشأن، واتخاذ قرار غير جيد ربما كلف الكثير وقتاً وجهداً ومالاً، وسأحدثك عن حملة من التوجيهات المهمة في موضوع اتخاذ القرار عليها تنمّعك وتعصيك من الكثير من التبعات.

١. حيرٌ لك من أن لا تتخذ قراراً؛ لأن عدم

اتخاذ القرار يفوت الفرصة ويصعب الأعمار ويصيب الإنسان بالعجز والشلل في مواجهة الأحداث؛ فاعزم واعقلها وتوكل!

٢. حيرٌ لك من أن لا تتخذ أي قرار

مصيري في حياتك إلا إذا دُرّت حول التلُّ دورة كاملة؛ وتفسير هذه العبارة هو أن كل مشكلة مصيرية تواجه الإنسان إنما تنتصب أمامه كالتلُّ المرتفع، ولن يتأني له أن يتخذ بشأنها القرار الصحيح إذا اكتفى بتأمل جانب التلُّ المطل عليه وحده، وإنما لابد أن يدور حول هذا التلُّ دورة كاملة؛ لكي يرى كل جوانبه الأخرى ويوازن بينهما، وتكتمل له كل معالم الصورة.

٣. اكتب الخيار - سكب ومن الأفضل الحد من هذه الخيارات قدر الإمكان: كأن يكونوا ثلاثة أو أقل، لأنه من الصعب المقارنة



بين أكثر من
ثلاثة خيارات في
الوقت نفسه. وُضِعَ لك
معايير، حدّد ما تريد وما
ترغب فيه، ولا تجعل من نفسك
تابعاً لمن حولك تحب ما يحبون، وتكره
ما يكرهون.

المرحلة الملغية

١٤٧

٤. فالحالة النفسية التي تعيش بها ستكون مؤثرة على نوعية
القرار الذي تتخذه. فلا تُقدّم على أمر وانت عاصت، ولا تعد
بشيء وانت فرحان، ولا تتسحب وأنت قلق، فأعلب الظن أنك ستندم
عليها إذا استقرت مشاعرُك، واعمل بقاعدة (٢×٢٤). تعني أنه في
حال اضطررت لاتخاذ قرار في وقت قصير، أو حتى عند تمرُّصك
لموقف جعلك تستشيط غيظاً، عليك أن تهدأ وتعطي نفسك مجالاً
للتفكير في حدود (٢٤ ثانية) أو (٢٤ دقيقة) أو (٢٤ ساعة)، فلا
يجب أن تتخذ القرارات المصيرية تحت تأثير القلق أو التوتر أو أي
مؤثر خارجي، فيتشوش العقل، وتصبح غير قادر على التمييز بين
الصواب والخطأ.

٥. لا تسرّع مع البعض فتتخذ قراراً متعطلاً عندما يضغطون
بطريقة ما عليك لاتخاذ قرار سريع، كأن يقول لك المسوق: "هذه
آخر فرصة والكمية محدودة"، دائماً اجعل كلمة "سأرد عليك" على
لسانك.

٦. ليس أحد جميع الناس دُعيهم

على حجم المعلومات التي تمتلكها.

٧. نامل المكاسب والحسائر ... على ورقة، وخذ وقتاً كافياً في استحصارها، ستصنع فرقاً كبيراً في صحة اتحاد القرار.

٨.
فالبعض يحمل نفسه ما لا تطيق باتخاذ
قرار غير مناسب. وأعرف شخصًا كلمته المحاملة وعدم الشجاعة
(٥) سنوات من عمره عندما حامل مطلوبًا واواه يومًا واحدًا. ولم
يتخذ قرارًا مناسبًا.

٩. وحذ وقتاً في التمكير. وتلمس كل زوايا الموضوع،
هأحياناً التركيز يكون على راوية واحدة وتعمل بقية الروايا، فعندما
تريد أن تتحد قراراً بشراء سيارة لابد أن تراعي الوكيل وخدمات ما
بعد البيع وشعبية السيارة وتواهر قطع الفيار، وما إلى ذلك.

١٠. **فَمَنْ يَتَذَكَّرْ فَإِنَّهُ لَهُ كَلَامٌ سَعِيدٌ** **لِحُكْمِ الْأَمْرِ وَاتِّخَاذِ الْقَرَارِ فَإِنَّ تَمْيِيعَ الْأُمُورِ سَيُحْمَلُكَ مَتَرِدًّا وَرَبَّمَا تَضِيعُ مِنْكَ الْفُرْصُ.**

١١. حَمْلُ الْأَسْوَأِ: أَوْ إِذَا كَانَ طَمُوحُكَ يَقِفُ عِنْدَ الْأَفْصَلِ
وَقِيمُ إِذَا كُنْتَ تَسْتَطِيعُ

١٢. ... وناقشهم فيما توصلت إليه من قرار، هلعله ينبهك إلى شيء لم تنتبه له، أو يذكرك بأمر نسيته.

۱۲. عید الفطر، عید شکر، عید حسرت، کدو، و شکر و سوسن

لا ينال منك الندم وتصيح على نفسك لحظات الاستمتاع، وفي الوقت نفسه يجب أن تترك باب التراجع مفتوحاً، ولا تغلقه خلفك، فربما ستكتشف أشياء تجعلك بحاجة إلى ذلك.

وَلَتَكُنْ قَرَارَاتُكَ مَرْتَةً!

١٤.

وَأَنَّهُ لَا مَجَالَ

لِلتَّرَاجُعِ أَوْ التَّرَاخِي فَتَقْتَنُكَ بِمَا تَقَرَّرُ

هُوَ مَا سَيَمْرُضُ عَلَى الْآخَرِينَ احْذَرَامَ قَرَارِكَ!

١٥.

هَطْرُحُكَ لِلْمَبْرَرَاتِ يَفْتَحُ بَابَ النَّقْدِ وَالطُّعْنِ الَّذِي يَعِيدُكَ

إِلَى مَرَحَلَةِ الْحَيْرَةِ، وَالتَّرَقُّبِ الْقَلْقُ لِنَتَائِجِ قَرَارِكَ.

هَتَحْبِرُ الْقَاصِي وَالِدَانِي

١٦.

وَالْأُمُورُ لَمْ تَحْرَحْ لِمَرْجِعِ التَّصْمِيدِ، بَاسْرَهَا يَهْدُو، وَتَقْهَ فَلَسَبَ مَدِينًا

لِأَحَدٍ بِشَيْءٍ، وَأَحْيَانًا بَعْضُ الْقَرَارَاتِ الْمَهْمَةِ لَا يُكَبُّ لَهَا الْحَاجُّ

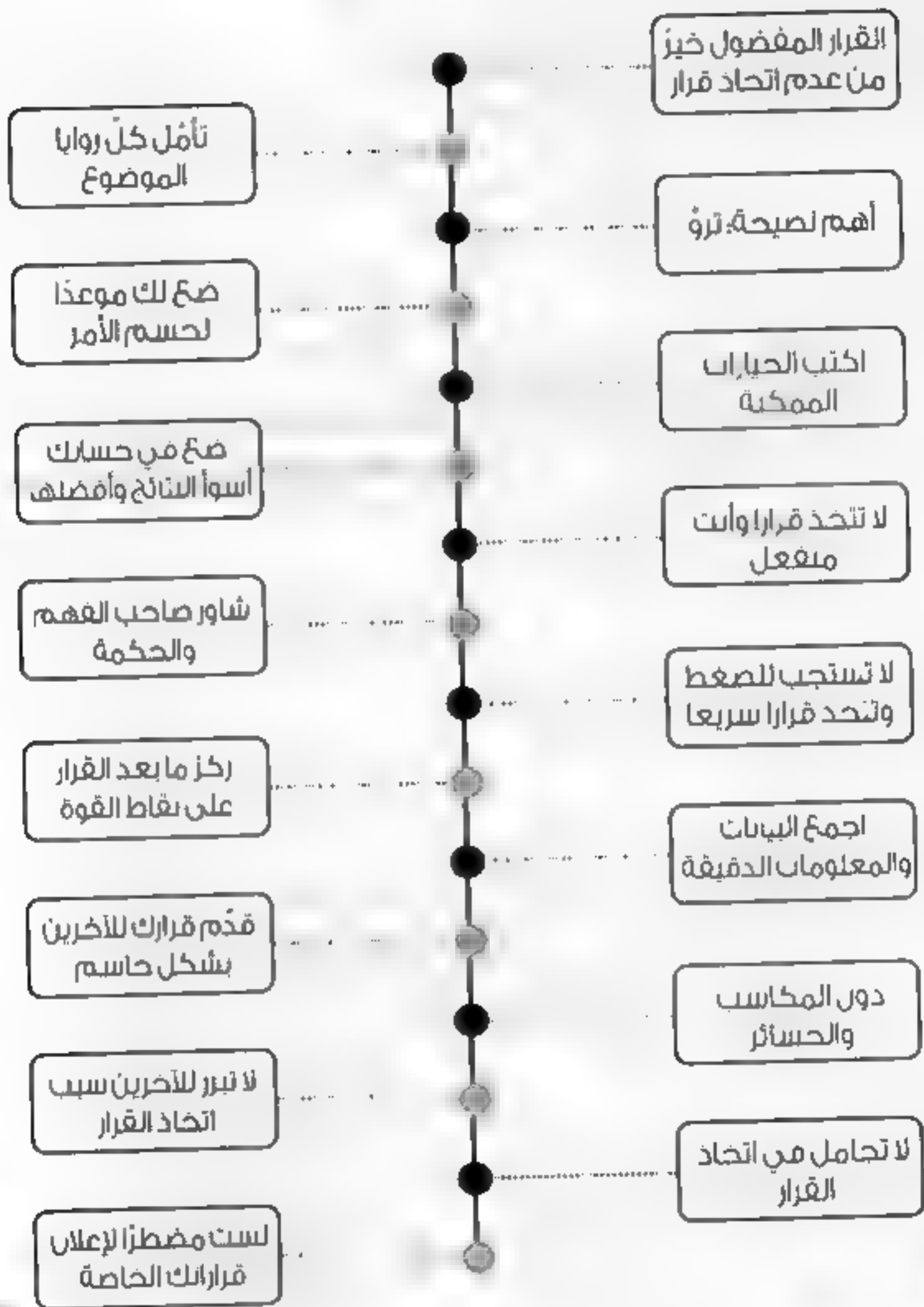
سَبَبَ إِعْلَانِهَا، وَكَثْرَةُ الْكَلَامِ وَإِشَاعَةُ الْأَخْبَارِ لَا يَحْصُلُ مِنْهَا فِي

غَالِبِ الْأَحْوَالِ فَائِدَةٌ.

كُلُّ نَجَاحٍ عَظِيمٍ هُوَ تَرَاكُمُ
لِأَلْفِ الْمَجْهُودَاتِ الْعَادِيَةِ
الَّتِي لَا يَرَاهَا أَحَدٌ أَوْ يَقْدِّرُهَا



أسرار اتخاذ القرار الجيد





١٥ نصائح في حل المشكلات!

- ١- إنَّ حضور المشكلات من نوااميس الحياة وقوانين الدنيا، وأنت خاضعٌ لها كغيرك من البشر.
- ٢- تذكر أنَّ العبرة ليست بخلو الحياة من المشكلات، بل بأسلوب تعاملِك معها!
- ٣- إذا كانت الورقة لا تسقط إلا بعلم الله، ما بالك بالمصائب العظام!
- ٤- قرَّ عينًا وسكِّن روحك، واجعل من ﴿لَا تَحْسَبُوهُ شَرًّا لَّكُم﴾ بلسماً وترياقاً لك، فربما حبَّب الله عليك شراً عظيماً، وأدَّخرك خيراً عميماً!
- ٥- تذكر أنَّ الألم العظيم يصنع الشخص العظيم، لا تحزع ولا تبتئس من زيارة الأزمات؛ فهي تقويك وتحملك أكثر صلاةً؛ هالدُّعة تخدِّر والرخاء يخونُ أصعاته.
- ٦- تماسك وكن هادئاً ولا تركز لأول حل؛ هالحلول الناصحة تأتي متأخرة!
- ٧- واجه المشكلات الصغيرة قبل أن تتصحم وتعمداً!
- ٨- الهروب ليس حلاً!
- ٩- اعمل بقاعدة (قصمة الفيل)، هرق تسد، خرئ مشاكلك، وتعامل معها كوحداث منفصلة.
- ١٠- مستوى عقلية أنتج مشكلة لن يستطيع حلها بالمستوى نفسه؛ لذا تحتاج لأفكار جديدة، وربما عادات جديدة لتفهي المشكلة.
- ١١- احرص على أن تستشير من تثق برأيه، وليس من تحب!
- ١٢- استشير في مشكلاتك الروحية شخصاً بعيداً عن محيطك، ههو مظنة الحياد، وأدعى لحفظ سرك.
- ١٣- عد بذاكرتك لموقف كنت تظن نفسك فيه أشقى أهل الأرض، ولا ثمة مكلوم غيرك... ما حاله الآن! ثق أن ما من غيمة ستبقى



في مكابها! قل

لنفسك: "وهذه

أيضا ستمرُّ كما مرَّت

أخواتها) فقريبًا ستكون

طيِّفًا عابِرًا وذكري لطيفة.

١٤- إذا فعلت السَّبب، واستفرغت

الجهد، وبذلت الوسع ولم يتغير شيء

فتوقَّف! وصع نقطة أحر السطر. وركز على

أمر أنفع لك.

١٥- تأمل أشدَّ ما قد يحدث لك. ثم وطن نفسك على

قبوله!

١٦- تذكر أنَّ صبر دقيقة في لحظة عصب يبعدك شهرًا عن الأسى

والندم!

١٧- لا تشخصن الأمور ولا تحسب كلَّ صيحة عليك... وربما كان هناك

أسباب لم تتضح لك هي من تسبب الموقف، ولا علاقة لشخصك

الكريم فيه.

١٨- عند وقوعك في مشكلة لا تسترحم مخلوقًا، ولا تتسول عطف أحد.

دونك الركن العظيم (ربك)، وتذكر أنك بقدر ما تقال من عطف

الناس تخسر الكثير من احترامهم.

١٩- جرِّب أن تسمي المشكلة (تحديًا)... نفسيَّتكَ ستتغير، وهمَّتكَ

ستماظم، وعقلك سيعمل بشكل أكثر احترافية.

لن تستطيع أن تمنع طيور الهم أن

تحلق فوق رأسك ولكيك تستطيع أن

تمنعها من أن تعشش في رأسك



لا تركز لأول حل فالحلول الناضجة
تأتي متأخرة

واجه المشكلات الصغيرة
قبل أن تصبح

إذا كانت مشكلة لا يمكن
إلا نعم لك ما ناك
بالمصائب

تجارب في حل المشكلات

سهم المشكلة (لحدوث)
نفسك ستغير

جرب مشاكلك
وتمسك وكن هادئاً

تأمل أشد ما قد يحدث لك
ثم وطن نفسك
على قبوله

يقول باولو كويلو " ذات ظهيرة، وبينما أنا أطلُّ من شرفة منزلي مستمتعاً بأشعة الشمس الدافئة، أبصرتُ رجلاً رثَّ الهيئة ليس بالطاعن سنّاً ولكن يبدو أنّ الليالي أوجعته بصرياتها؛ فبدا كأنه باهرُ التسعين وقد حضرت الهمومُ أحاديذ على وجهه البائس، وأصاف لهذا البؤس عكاراً يعينه على المشي، حيث كان يعاني عجزاً تاماً في أحد قدميه، ومما أدهشني أنه كان يحمل غيتاراً عتيقاً .

توقفت هذا الرجل في مقهى أمام بيتي وشرع في العزف والعناء، وما إن سمعتُ صوته حتى تسَلَّلَ لروحي تيارٌ داهقٌ وشعرتُ بهرة تحتاح روعي، كان ذا صوت حنون داهقٌ مع نبرة حزن تَمُتُّ الكبد العليظة وترقُّ القلب القاسي، وماهي إلا دقائق حتى سحر غناؤه كلَّ مَنْ في المقهى وحتى المارة لم يقاوموا روعة هذا الحمال وتلك العدوينة، وطمق الناسُ بحرَّحون من شرفاتهم متحدّين إلى هذا الرجل، حتى الصغار توقّفوا عن اللعب وقد تملكهم الدهولُ وهرَّهم الشجنُ!

حينها شعرتُ كأنما روعي تعانقت مع الأرواح الأخرى، كما لو أنّ عملاً سحرياً احبرنا على هذا، لقد خلقنا في فضاءاتٍ أرحب، ورحلنا لعوالمٍ أعذب! واليموسُ المتوَحِّعة في الحملة تجد راحتها بالتقارب مع يموس تماثلها الشعور وتشاركها الإحساس! وبعد حالة من التحلي والسمو الرُوحى انتهت عندما سكّت ذلك الصَّوتُ السَّماويُّ العذب عن العناء وكأنما افقتُ من حلم جميل، صفَّقَ له الجميع بحرارة شديدة والهتافاتُ تعالت إعجاباً وتكريماً واستعطافاً



له بأن يهدي لهم أغنية

أخرى، وبدأ وكأنهم

يريدون البقاء في هوائهم

الرحب، لكن الرجل وبكل كبرياء

وأمة وكأنه (موزارت) في عزه سحب

عكازه بهدوء ومضى في حاله لا يلوي على

شيء، فنزلت من شرفتي أركض لاهثاً لألحق به

حيث تبين لي أنه هذا العبقرى اسمه (المادو) كان يعيش

على ما يناله من معجبيه مُحَنّي الحمال وعاشقي السن

ركضت حلمه حتى لحقت به ولم أشعر إلا وأنا اعنائه لا شعورياً

ووضعت في جيبه مالا قليلاً، وهمست في أذنه "أرحوك لا تسكت عن

العناء"، هاوماً إليّ بابتسامة تفيض كبرياءً وواصل سيره.

فإذا قرأت هذا المقال والتقيت يوماً بهذا الرجل، فأخبره أن باولو كويلو

لن ينساك أبداً.

ما رأيت أثراً كآثر القلوب الرحيمة والأرواح
الطيبة، فهي سرجم كل ما حولها إلى
ابتسامات عذبة ومقطوعات شجية.



يُحْكِي أَنَّ مَلِكًا أَتَاهُ اللَّهُ حُكْمًا وَمُلْكًا، فَقَدْ دَانَتْ لَهُ
المساحاتُ الشاسعة، وكان يحكم الملايين من البشر،
ورزقه الله مَالًا وَسُطُورَةً، وقصورًا وحواري وبساتين،
ومع هذا كله لم يكن سعيدًا!

فقد كان في ضيق دائم وهمٌ طويل ومزاج متعكر!
وكان له خادمٌ ملارمٌ له يقضي نصف يومه في
خدمته، ونصفه الآخر مع أسرته!

وقد لاحظ الملكُ سَكِينَةَ بَصِيرِ هذا الخادم
وطمأنينة روجه وابتناسامته الدائمة التي لا تفارقه!
حيث كان في نهاية اليوم يذهبُ إلى أسرته،
وقد طار به الشوقُ إليهم فيحاسبهم، ويأكل معهم
ويعازحهم، ثم يتناول طعامه معهم، وبعدها ينامُ
قريبَ المبر!

فكان الملكُ يتساءل في نفسه ما السرُّ في هذا؟
ولماذا وأنا الملكُ لَدَيَّ الحاةُ والمالُ والخدمُ والقصورُ،
لا اعمُ نَرْبَحُ راحةَ هذا الخادمِ النسيبة وسعادته!
فاستعان بمستشار له قد عرَّكته الأيامُ وأدبته
الليالي وعلمته التحاربُ، وسأله عن تلك المارقة!
وبعد تأمل، ردَّ المستشارُ قائلاً: جرَّبَ معه قاعدة
(٩٩)!

قلْ له سأهديك صُرَّةً فيها (١٠٠) دينار وأرسلها

1%

مع فلان - وكان رجلاً
معروفًا بالأمانة - له، ثم
ضَع فيها (٩٩) دينارًا

وستندهش من نتيجة ما
سيحدث، وستعرف الإجابة على سؤالك
يا فخامة الملك!

فأمر الملك بتنفيذ قاعدة (٩٩)!

واليك ما حدث، تسلّم الخادمُ الصُرةَ جدلاً مسروراً
، وشرع في عدّها فوجد أنها ناقصة ديناراً واحداً!
فعدّها ثانية وثالثة وتأكّد من أنها فقط (٩٩)!

فأيقظ أهله وأقرعهم، ليساعدوه على البحث عن الدينار، لعله سقط
إلى جوار بيتهم!

ومضى ليلاً ليهم البارد العاصف في مشقة البحث المضنية في الطرقات
المجاورة!

وضاقت نفس الخادم وساءت نفسيته، مما ناله من الترقب والحرص
والقلق من فقد هذا الدينار!

حتى طلع الفجر عليهم ولم يجدوا الدينار وعندها فقد أعصابه،
وانفجر في صغاره يلومهم على صياح داك الدينار، وتمكر مزاجه وهاجرت
ابتسامته العذبة!

ذهب إلى قصر الملك صباحاً حائر القوى ضائق الصدر، وقد أنهكه
الشهر، وبالت منه الحسرة وأجهد التفكير وكدره فقد الدينار!

عندها أدرك الملك معنى مبدأ (٩٩) وأدرك الحقيقة الفائبة عنه!

استوعب الملك الفكرة، واكتشف أحد أهم أسرار السعادة!

فالخادم لم يثمن كونه يملك (٩٩) ديناراً وعلق سعادته على ذلك

الدينار المفقود!

والحقيقة الغائبة أن الموجود (٩٩) ديناراً، أكثر بكثير من المفقود (دينار واحد)

هكان أحد أهم أسباب شقاء الملك هو التركيز على ما المفقود دون تبيين الموجود، وهو ما يحمل من الإنسان سجين هم وأسير شقاء!
والملك الكبير والقصور والدور والخدم إن لم يتعامل معها صاحبها بحكمة وعقل وفهم كانت وبالاً عليه!

الدينار المفقود

عليه!

وقديما قال (سقراط): "أعني الناس هو من يرمى بالقليل".
والمصيبة الآن أن الناس ما عادوا يرضون بالكثير!
وقد توسع المكر الأمريكي (ثورو) في هذا الأمر وقال: "إن المال غير لازم لشراء أي شيء ضروري للروح!"
من أبرر تقنيات السعداء تقنية (الاستعناء)، فإن عز عليك امتلاك
مردعة كبيرة فأحرجها من عقلك، وإن تعدد الزوج من فتاة بعينها فإن لم
نفسها عباسها، ولا تكثر التفكير في تلك السيارة التي لا تسعك ظروفك
في امتلاكها، لأن بقاء تلك الأمنيات يعيق تحركك، ويجعل منك إنساناً
هريلاً قلقاً. والقاعدة تقول: "لن نستطيع تملك كل ما نشتهي" وقد ذكر
(الرافعي) أن الماروق عمر - رصي الله عنه - وقد حار الحلافة كان
يشتهي طعاماً ثمنه درهم فيؤخره سنة؛ تأديباً وتربية لها!

والحياة في نظر (سنيداك) تعني ما هو أكثر من امتلاك كل شيء!
قبل سنوات، وضع الباحثان (داهيد شكاد) و(كينون شيلدون) معادلة
للشعادة كانت محل تقدير واعتناء المتخصصين وهي:

السعادة = الاستعناء - الضرر + الحب + التسرير



وبيّنا أنّ اختياراتِ البشر
هي مالكةُ النسبةِ الكبيرةِ في
تحديدِ مستوى السّعادةِ!

ومن أهمّ الاختياراتِ القناعةُ والرّضا
بما يملك الإنسانُ دون التّطلعِ القاتلِ لما لا يملكُ!

والسّعادةُ عند (روبن شارما) لاتعني ملاحقة رأس مال أكبر، إنّما
السعي لقيمة ذاتية أعلى، وهي لاتعني امتلاك مزيد من المال، إنّما العثور
على معنى أسعى!

في دراسة لإحدى المناطق التي لاتكاد تفيق من صدمة إلا وتُبتلى بأخرى؛
فمن زلزال مُدمّر إلى أعاصير عنيفة، كما لم تحلّ من تورط في حروب
دامية، أجري استبيانٌ مداره ما درجة امتلاكك للأشياء الحالبة للسّعادة!
فجاءت إجابةُ أهل المنطقة بمتوسط ٩٧٪ أنّي إبهم ما ينقصهم فقط
٣٪، مستوى عالٍ من الإحساس بالنعم وتأمينها رغم الويلات التي يصبحون
ويمسون عليها!

عن المرء لا يقدر بعدد الأشياء التي
يملكها، بل بعدد الأشياء التي يستطيع
الاستغناء عنها.



تتفاوت هوايات البشر، وتباين اهتماماتهم: فمن هواية ركوب
الخيول وجمع الطوابع، ومروزا بالمشي والقراءة، برزت لنا مؤخرًا هواية
عجيبة إلا وهي صناعة النكد!

فحالة صاحب هذه الهواية النفسية متعلقة بممارستها!

وصاحبها ناغم حردّ على الرمان والناس!

تلك هي هواية صناعة النكد!

صناعة النكد هواية لا تقتصر على عمر معين، ولا

على شريحة محددة!

ربما كان زوجًا أو زوجة وقد يكون مديرًا أو

صديقًا وربما كان أخًا!

وللأسف، إن صنّاع النكد يمارسون

هواياتهم على المقربين لهم ويحسّونهم بها!

فيفيض شرهم وتثخن مخالبتهم وتعالى

أمواح شرهم على أقرب الناس لهم!

مهارة صناعة النكد من أسوأ المهارات التي

نكتسب في الحياة، ومن أرذل الصّمات التي يتصفّ

بها البعض!

صيّق الدنيا على نفسه وعلى من حوله، فهو صيّق الصدر

لا يرضيه شيء، ولا يعجبه احتفاءً، عاخر عن صنّع الوصع الذي يرضيه

فيعزّ عليه أن يسعد من حوله ويأسوا!

ولسان حاله: "أنا لكم بالمرصاد! وما دمت قريبًا منكم، وأمي يشمُّ

الهواء؛ فلن ألو جهدًا في إفساد أحوالكم وتشويه فرحكم!"

وصانّع النكد مع الأيام وكثرة التعارب وعمق الخبرات يعلو كعبه





وتقوى ملكته فيها:

هيمارُسها بخفة ورشاقة

ومهارة عالية!

فهم اللعبة فأصبح يتقن في

الأساليب وينوع في الوسائل - فكل موقف

له تكتيك معين، ولكل شخص له تنكيدة تناسبه

وبدونك بعض أساليب صناع النكد:

١. تصحيم الأمور وتهويل الأحداث - فلو حدث أمرٌ

سيطُ يصحِّمه حتى يفرح صحاباه وسليهم أنفسهم!

٢. النكدي يستخدم أحداث الماضي المسببة كوسيلة ينكد مصموبه

فيدكرُك بإحماقك الدراسي، أو بتعربة الرواح لتي ما وُفست ههها!

٣. ومن باب التنويع في الأساليب يستخدم الشخصنة فإدا ما تصرف

بما لا يروق له تعلق في رقتك قائلًا "أنت مستقصدي" أو ادا تحدث

بحديث عام حله على مراحه وهرع كالملدوغ وقال "الكلام هدا

موجه لي"

٤. صانع النكد يسعى أحياناً لعنصر الماحاة وذلك عن طريق تممُّص

دور الصعية والشهيد الحي، فمائلقاك، لا وثك علة طارئة وطالعت

شكاة جديدة، وإن الكل مقصّر في حقه فيمقدف سرورك وسلب

منك انسامتك

٥. صانع النكد أحياناً يتفمَّص دور الماصح الطيب فيمل لك الأحار

السبته، ويروي لك ما سمعه من قالة السوء عنه

٦. صانع النكد له عين دباب فيحاول أن يمش عن مواطن الصعف

وروايا الخللا

وصانع النكد يتمنى في تعذيب صحاياه: فهو نارةٌ يثب ومرةٌ يحجل، و مرةٌ
 يصيح ووأخرى يسحر. وربما نظم الدرر ثم رمى بالشرر!
 وحسب الموقف يتصرف فأحياناً تراه في رقة العصافير، وفحاة في
 شراسة الصبيح!

وصانع النكد لديه احتياحٌ داخليٌّ فإذا ما ثارت نفسه واضطربت روحه،
 هلن بقر لها قرارٌ ولن تستريح إلا بحرعة نكد!
 صانع النكد ان قلت له "أشرك بمصت (٣) كيلو في شهر"، قال
 "غيرك ينقص ١٠"

وان قلت له: "قرأت حلال أسبوع كنانا"، رد عليك: "أنا أقرأ ثلاثة كتب!"
 وان رارك في بيتك الحديد قال لماذا الحديقة كبيرة؟ والشوارع صغيرة؟
 والمجلس ممتاز! لكن (ولكن تجب ما قبلها) ألوانه أندا غير مناسبة! حتى
 يكرهك في بيتك وتتمنى أنك لم تسكنه!

وعندما تشتري سيارةً جديدةً هرخاً حدلاً يعزُّ على صانع النكد هذا
 السرور! فتتهلل أساريرك عندما يقول "سيارة حميلة!" لكه يكرُّ عليك
 ويعود ويسلب هرحتك بسرعة ورشافة ويقول "لولا اللون السيئ!" واستفرب
 كيف احترت هذا اللون؟! وربما تحدثك بصك بعدها أن تدع السيارة في أي
 شارع وتتحلص منها!

وتقابلك امرأةٌ وقد تربت ساعه كت ثمن النفس بها كثيراً حتى
 يسر الله لك شراءها. فتلهفين لكلمة إعجاب أو نظرة ذهول منها، فتبدأ
 بسؤالك بكم اشتريتها؟

وأنت بقلب سليم تخبريتها بالمبلغ مباشرة!
 فتصيح بصوت أوبرالي مستفز، "لعبوا عليك!" طبعاً دون أي تثبت!
 عندها ربما يمتلئ قلبك غيظاً على من باعها لك!



وأحد صناع النكد تذهب

زوجته لمناسبة؛ فيتصل

عليها يسأل عن عقاله؟ وهو من

صيغه! ويبدأ في رفع الصوت فيفسد

عليها الجو. وتقول الروجة في نفسها "لا عادت مناسبة!" والهدف هو التنكيد

وليس العقال!

وبعض الأرواح من شدة عشقه للبؤس والصيق لا تراه إلا مقطبا معاديا

للا تسامة "لا يصحك للرجيف السحن" كما يقول المثل المصري الشعبي،

يطرب إذا بك على روحته وأفسد عليها يومها هدفه تحويل حياتها لحميم

ولا حول ولا قوة إلا بالله! فيدفعه فشلُه وضعفه وأفسه الصبق أن ينفس على

زوجته وأولاده بالتنكيد عليهم!

أما صانعة النكد، فمثلا عندما يسافر روحها وتشعر في لحظة انه

مسرور تغلي من الداخل وتشرع في التنكيد عليه باحترافية! وتتوَع أساليب

الروجات في النكد، فتتراوح من النظرة الباردة، والوجه المقطب والجلوس

وحدها وعدم المشاركة في أكل وشرب وإهمال تام للمنزل لشكلها ومظهرها

مع اصمال دائم وصراح مسمر. وهذا الأسلوب بدائي يتيحته اصمار

الشريك وهدم بنيان الأسرة!

وبالمناسبة، فإن الروح في الموقف الأول والروحة في الموقف الثاني قادران

على التصرف في موقف أصعب بكثير من تلك المواقف وأكثر تعقيدا، ولكن

الهواية السيئة تجري في دمائهم!

قديمًا قال (إيليا أبو ماضي): "عندما ينام العقل يستيقظ الحيوان

الراقد في الإنسان، فيصير براعا للنف والقسوة والتحريب" وتلك عقلية

صانع النكد!

عقول تحتاج لتهديب أفكار ، وقلوب تحتاج لتطهير!

صانع النكد يعطل الحياة ويقصر الأيام ، لا يستمع بالحميل ولا يدع غيره يستمتع!

صانع النكد يعشق تكدير الأجواء وتشويه الحمال وتعكير الماء الرلال
وتفغيص النفوس!

صانع النكد لا يؤمن حاسبه ولا يُطمأن له . هرما أمدى لك شاشة ولكن
هوايته مقدمة على كل قيمة ومبدأ!

فصناعة النكد أولى من حلب المتعة والاستمتاع باللحظة وأهم من رزع
السرور في قلوب من حوله ، فاحتياحاته المربصة لا تُشبع إلا بشوط (نكد)
يلعبه بمهارة!

وارصاء صانع النكد يتعدّر في كثير من الأحيان فهو حسر لا يعبر وعقبة
لا ترتقى!

وبعض صانع النكد لا يُشق في الحمق عبازه ، ولا يلحق في الصلف هرسه!
صانع النكد دائم التقطيع سريع العصب سمح المراح ، شحيح الشاء ،
جاف الطبع ، كثير الانتقاد!

لا يعامله سر ، ولا يثق دونه غاية في سبيل التأكيد!

وصانع النكد ان كان سرك حميد فهو كمنفعة من الحميم وهو ثقل
على شريكه من كابوس واكف من صباب

هما نعمتا يتولى شريكه بوجه عبوس بكار نمثل فيه برقاً ورعداً ومطرًا!

وصانع النكد يصطاع بمهمته في عمر كئيبه ولا عناء! وللعظيم العطائمه!

يحصار أوقانه بعناية فائمه صمات لنجاح مهمته فيركر على

• وقت اسعالت.

• ساعة فرحك.

• لحظات ضعفك وانكسارك؛ فيزيدك أماً على ألم.

أماً التعامل مع النكدي فعلى النحو الآتي:

عبر الحديث أو عذر المكان

اصلاحه

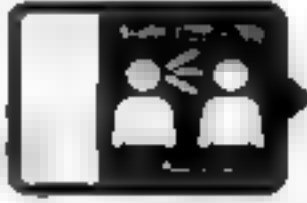
والشبهة

تمحور على سوء فعله أو سقم رايه

من علامات رقة القلب ورهافة الشعور
وكمال الشخصية أن يكون إحساسك
بالآخرين وحرصك على عدم الاعتداء
عليهم يوازي حرصك على حماية
مشاعرك.



أخلاق عظيم في الإسلام



تضخيم الأمور
وتهويل الأحداث



استخدام الماضي
كوسيلة نكيد



له عيب ذباب يفتش
عن مواطن الضعف



لا تراه إلا مقطباً
معادياً للابتسامة



لا يستمتع بالجميل
ولا يدع غيره يستمتع

تَقْمِصُ دور الصّحية
والشّهاد الحني

يَنْقَمِصُ دور الناصح الطيب
فينقل لك الأخبار السيئة

يشخصن فيحسب كل
تصرف موجه لشخصه

إرصاده شبه
مستحيل

لا يؤمن حانه



لا يخفى على ذي لب أهمية البشر الذي يحيطون بنا ودورهم
الكبير في صناعة مشاعرنا وربما في رسم خارطة مستقبلنا، وثمة بشرٌ
يتواجدون في حياتنا ولكن وجودهم تعطيلٌ لنا وإصعافٌ لقوانا وتكديرٌ
لأمرجتنا!

وبعض لسانا محتفماً ملائكتها منزهة عن الأخطاء
خالياً من الميوب، والبشرُ عرصةٌ للزلل والخطأ
والنقص ولكن البعض لديه طباع سيئة جداً
نصرُ بنا، فهل إبقاؤه في حياتنا تصرفٌ سليمٌ
وقد كان باستطاعتنا التخلص منه وإبعاده عن
حياتنا؟

شخصية تعيش بتعنة مطلقة ولا تملك القدرة
على الحوار، شخصية تصرّك ولا تتمعك، لا تتمحور
حول المادى، تعيل حيث مال الهوى، تسير وفقاً لأمرحة
الناس، لذا ستعدل منه كثيراً فلن يعينك على نائية، ولن
يساعدك في ضائقة.

الحاسدُ شخصٌ سقيمٌ يعتمدُ الإساءة لغيره بدون حق، كما وقد
يفعل أموراً غير منطقية أداً، والتصرفُ الأمثل تجاه هذا
الشخص هو "التجنب"، وتلك الشخصية السوداء تتمنى الصرر

لَكَ وَتَوَدُّ لَوْ أَنَّ
نَعِمَ اللَّهُ عَلَيْكَ
زَالَتْ، فَأَيُّ عِلَاقَةٍ تِلْكَ
الَّتِي سَتَرْبِطُكَ بِصَاحِبِ
الشَّخْصِيَّةِ؟ وَأَيَّ وَقْتٍ سَتَمْضِيهِ
بِصَحْبَتِهِ؟

سليط اللسان عنيف السلوك، صاحب ردات فعل
مؤدية وحارحة. لا يتورع عن ممارس التنمر على من
حولهِ وإحضاعهم بالقوة لرعايته، متمسك برأيه ويعتمد فقط
على نفسه.. عبوس الوجه، متقلب المراح ومتوتر الأعصاب يرفض
الآخرين وأفكارهم ويبيدي عدمَ اهتمام، يستخدم أسلوب الهجوم
على الجواب الشخصية، يكثر من الصياح لكي يروغ الآخرين.

لا يتعمق عن التصرفات السيئة والكلمات السُوقية والمعاملات المنحطة،
أخلاقه متدنية وطباعه سقيمة والإنسانُ الجيدُ إذا ما خالط
أشخاصاً سيئين فمسألة أنه يكون مثلهم هي مسألة وقت.

بعضُ الأشخاص يستحيل إرضاؤهم، ولن تتمكن من التواصل معهم
مهما فعلت. يتعكر مزاجه فجأة وبدون مقدمات؛ الهمسة تعصبه
والكلمة تخرجه عن طوره، كثيرُ الزعل طويلُ الهجر، لا تستهلك
جهدك في إرضائهم.

لا تحسروا

ربما تُبتلى بأشعاص لا يحترموك ولا يقدرُوك، ومستمرون على
التفليل من قدرك والخط من شأنك ووجود هؤلاء في حياة انتحار
إرادي هائي حياة بمعية هؤلاء البشر وسلوكهم يعمل على إصعابك، لا
تترك محالاً في قلبك لكرههم، بل بساطة انتد ودعهم لمصائرهم
كي تتعامل مع ما يفعلونه لأن أي وقت تمصيه معهم سيكون مهدراً،
وأي كراهية أو عصب في قلبك سيؤذيك انت فقط.

أعد النظر في مرافقة المحيط المحطم الذي لا يقدر إنجاراً ولا يرى
حُلاً، فأمثال هذا الشخص يُصعمون الحماس ويعطلون القوى، ومع
المداومة على الجلوس معهم ستمسر همتك وتحبو نيران عريمتك،
هائم سيقنعوك بما يجب أن تكون عليه سيعدك حنونهم عن
الطريق ستحول لما يقولونه منك هؤلاء سيسرقون حياتك، ستمقد
الحطى عند انهاء زهم وسداً وفك، حيالهم سيصبح قصة
حياتك.

لا تجعلهم يصعون حدود لما أنت قادر على تحقيقه، لذا انظر ما وراء
تكهناتهم وافكارهم المحدودة، وبواصل مع رؤيتك الافصل لما أنت
قادر عليه وكيف يمكن لحياتك أنت أن تكون. الحياة، في العموم،
رحلة مصوحة حتى النهاية، و٩٩/ مما حجمه يأتي مباشرة مما
تعمل على تحقيقه يومياً.



عندما نحد

أحدكم يقدم على

نهش الأعراض ولا يتورع عن النيل

من العائيب مشتعلًا بشر العيوب وكشف المستور دون وارع يردع
أو صمير يوب، اعلم أنك صحيحة فادمة له، عظه ويث له حظورة
سلوكه وإن لم يرعو فندعه

بعض البشر عباد على الشكاية وحمل من النواح على حياء مهية له،
متدمر من كل شيء، لا برصيه فعل ولا يعجبه أحد ولا يشعه كثير
ولا يهره حمال، في البيت يشتكي وفي الشارع يشتكي وفي المناسبات
يشتكي، كابة تتعرب وسحابة من السلبية لا تكف عن الهطول.

وإن أزعجك طفلك، أو بطاول عبك
جارك، أو أصابك صداع، أو نال منك سعيه،
فأرجوك، أرجوك لا نعسد يومك ويوم
الآخرين معك.



حاول تجنبهم



• في التمكير. . فلا تستعجل ولا تدفع ولا تأخذ قراراً
دون تأمل، ولا تدع أحدهم يمارس صفتاً عليك لكي تتخذ
قرارات دون تبصّر، فإن العجلة تُفسد الأمور

• في الحب... واحمل روحك تعمّر بالحب؛ فلا حياة
حقيقية دون حباً وخذ وقتك في التعبير عن مشاعر الحب
فالحب لذة الجمال وسر الحياة، فعندما يموج عطر
الحب تتورّ كوا من الحير في موسنا وتتطلع لكل
جميل من فعل وقول، وتبدو لنا الحياة بهيعة،
والشجر حيرين، والحاصر معرّداً، والمستقبل
مبتسماً

• حد وقتك في الاسترخاء... فإن لم تفعل
فقد أغنت الأوجاع على جسدك ومكنتها منك،
والخيار لك إما أن توحد وقتاً للاسترخاء
أو أنك ستحد وقتاً للاستشقاء وحتى لا يقع
الشخص فريسة صعوط الحياة، عليه أن يسعى بكل
ما فيه لراحة فكره وحسده منها، والعمل على البحث
عن وسائل للراحة والاسترخاء، حيث نجعله قادراً على
السيطرة على الأحداث، لأن من يعثر في إدارة صعوط الحياة،
يصبح من الصعب عليه أن يعيش حياة سعيدة.

• حد وقتك في الترفيه. . فإنه سرّ للشباب واكسیر للحیویة،
العب مع أصدقائك ومع أظمالك متحرراً من أي صعوط، متناسياً
كل ما يشغلك، احمل لها موعداً في يومك تحدد وترفع طاقتك



معها وتربح

أعصابك.

● في ذكر الله

والاستعمار... فهيها راحة

البال، واشراح الصدر وسكينة

النفس وطمانينة، ومع الاستغفار

ستوهب صحة البدن والسلامة من العاهات

والاهاات والأمراض والأوصاب

● في القراءة فحسدك بعمولا وعن منك ولكن

فكرك لن يصح وافكارك لن تهذب مع الانام دون فعل ارادي

منك، انحر ساعة يوميا مع كتاب وسافر بفكرك وتحاور الزمان

والمكان مع كاتب محيد، سترتقي بأسلوبك وافكارك، وتريد من

معارفك.

● في الصبح... فلا تموت مشهدا مُصعكا أو طرفة،

اصبحك بعمق وعش اللحظة، فالصبحك علاج ويعمل على التقليل من

لصعوط ويحد من ارتفاع ضغط الدّم وأمراض القلب، بالإضافة

إلى أنه يقوّي جهاز المناعة ووسائل الدفاع الطبيعية الموحودة في

الحسم ويخفف من حدة الألم

● في العطاء . فالعطاء حياة، والعطاء سعادة والعطاء

خلود، ولعطاء استثمار مضمون، فإسبة العطاء لا تعود فارغة لا

تفوت فرصة للعطاء، فالإتسامة عطاء والنصيحة الرقيقة عطاء

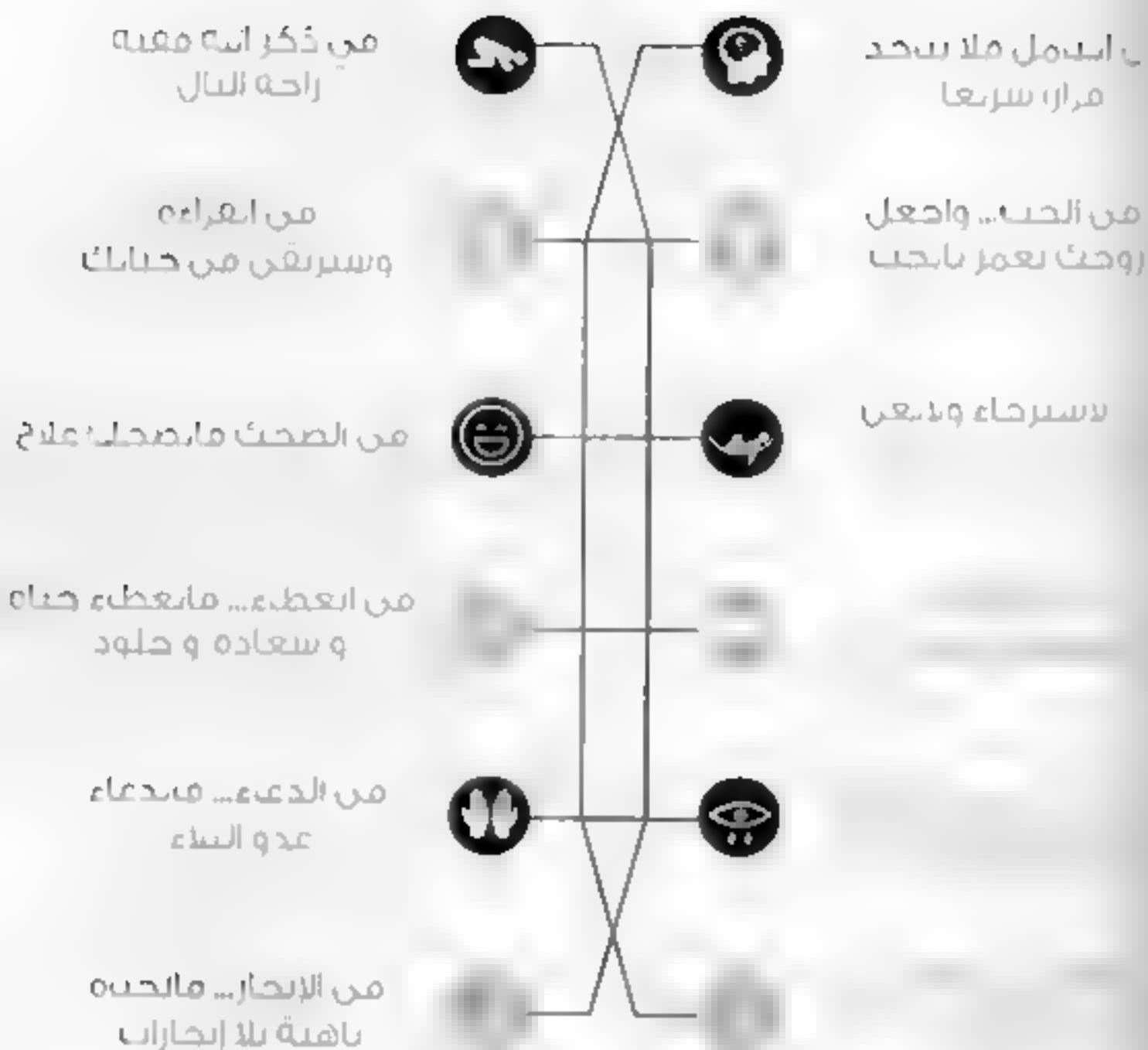
والاعتذار عطاء والتسامح أيضا عطاء!

- في البكاء إن صاق بك الحال وعضتك الليالي بأنيابها
وداهمك الوجع فلا تحبس مشاعرك. يقول أحد الأدباء "إن الألم
الجاف أشد قسوة من الألم المبلل بالدموع، فبللوا آلامكم لتخف
قسوتها عليكم! فالأشخاص الذين يكون بمعدلات أكثر هم أقل
عرضة للإصابة بالأمراض التي تنتج عن الضغط العصبي الشديد
مثل السكر وضغط الدم.
- في الشمر... متى ما سنحت الفرصة وتهيات الظروف
فسبح في أرض الله، استنشيق العبير وغارل الروض وارقص مع
المطر، تحلص من الصفوطات بالسفر المبهج. ولا تنس أن تترك
همومك وأشعالك في بلدك واحذر أن تصاحبك!
- في الدعاء.. . فالدعاء عدو البلاء، يداؤه ويمالحه
ويمنع برونه ويرفعه ويحققه. فلا يهملك مع الدعاء والتضرع أحد،
فالدعاء عبادة جلية. يرفع الله بها الدرجات ويحط بها الخطيات.
وتحصل بها المأمولات والمطلوبات.
- في الانحار والسعي .. فالحياة تبدو باهتة قصيرة إن
حلت من الإحارات، ولا طعم ليوم يمر دون هدف تسعى له أو إنجاز
يحتفل به، صم لك مواعيد لا تحلف لتحقيق ما تصبو إليه والوصول
لقمم النجاح!

مع بروغ كل محر بادر ونحرك واجتهد،
فما زال هناك ألف فرصة



مديحك



يتماوتُ البشرُ في رداتِ فعلهم تجاه المطالبة بالحقوق، وقديماً كتب
الميلسوف المرسى الكبير (مونتاييه) "لا يضرُ المرء سبب ما قد
يصيبه من أحداث بقدر ما قد يضرُ سبب أفكاره حولها! على أنماط
أربعة محورها (الوصوح والالطف)"

ردة فعل متطرفة عندما ينقصُ حقُّه أو
يتأخر طلبه أو يتعذر تحقيقُ مطلبه يُرَدُّ
ويُرعَد، يصرخ ويثور، يراز كالأسد الحريح
ويتعامل مع الموقف كأنما هو طعنة نحلاء
داعية أصابت مؤاده يتحاورُ الحد في المطالبة
والمشروع في المعاصرة، يصنع بالونا كبيرا من
فماعة الحسابون ومن امثلة هذا النوع داك
اليهودي الذي كان يطلب الدين من الحبس - صلى
الله عليه وسلم - بعنف وقلة ادب، وهذا النوع يتشبتُّ
بحقه ولو عرَّ توفيره ويتمسك بمطالبه ولو كان تحقيقه سيصُرُ
بالأحر كثرًا دون منفعة كبيرة له، سلوك يقود لإعراق عاطفي ربما ورث
مشاكل صحية فادحة، صاحبُ هذا الموقف بلهتُ الموقف بوقود المشاعر
يلحاً لنوبات صرع مفتعلة كان بإمكانه تحاورها، مثارة على العدوان
لانهدأ واستدامه على الشر لاتستكن وحميل ما قاله أحدهم "نَّ
العصب ليؤدي المعتدي أصعاف ما يؤدي المعتدى عليه!"



وهناك من البشر من
ينكر ذاته ويتجاهل حقوقه..

نفسه قصير في المنارات ولو كانت
قصيرة، هيّ لنّ لدرجة أنّ الأمور تتماقم
والجميع يتحرأ عليه، وتلك العقلية ترى أنّ
راحة البال مقدّمة على أيّ أمر والسّلام بالنسبة
لها عزيمة، وأحياناً ما يحول بين تلك الشخصيات وبين
المطالبة بحقوقها صعب في الشخصية وعدم قدرة على المواجهة.

ولاشكّ أنّ لنّ الحاسب مطلوب ولكن ثمة مواقف يحتاج فيها لقوة
تأكيديّة تعيد لنا الحقوق وتدفع عنّا الظلم : لسياسة المطالبة يعني انك
ستسمح لمن حولك بالسيطرة عليك وسلب حقوقك وربما طعنك ونحبت
المواجهة عليّ نحو مستمرّ خوفاً من ردّة فعل الآخرين لاشكّ سيجعل من
حولك يستحمون بمشاعرك واحتياحاتك وربما استغلالك حكي لي احذهم
كيف انه دفع هابورة احد المطاعم عن طريق البطاقة وطنّ أنها متعطلة
فدفع نقداً، ثم تبين أنّ البطاقة سحبت المبلغ ولم يتحرأ على المطالبة بحقه!

يلترم الصمت تحاه المصّر فلا يطالب ولا يعترض ولا يوضح لخطأ
ولا يبين التقصير ولكنه في الوقت نفسه في حال اشتعال داخليّ وعليان
مشاعر هائل ولكنها حبيسة الروح، وربما عثر عن حنقه عن طريق النيل
من المقصّر عن الآخرين وتشويه سمعته وربما المكر به والكيد له مستقبلاً
وربما يحنح لسلوكيات حمقاء كالتهريب أو البلاعب وتلك لعقلية جمعت
بين السلبية والعدوانية، وربما كان الدافع لهذا السلوك جُبناً أو أنّ صاحبه
ترنّى على أنّ التعبير بالرأي والمطالبة بالحقوق يعدّ أمراً سيئاً، وبعد الموقف
يتحهم ويقطّب دون أنّ يعرف من حوله السبب، وصاحب هذه العقلية جمع
بين صفتين سيئتين (الجبن والحقْد)!

شخص رابط الجأش ساكن البال، لا يعتدي ولا يظلم، لا يعدر ولا يكتُم، واثق من نفسه، يعبر بقوة وأدب عن مشاعره ومطالبه، يعرف ما يريد وما لا يريد، يطالب بنظرات واثقة وثبات حسد وبصوت واضح، لا يحون، ولا يهين ولا يذل، يدرك تمامًا ما الشيء الذي سيقبله وما الذي لن يقبله! يقبل أحيانًا بأنصاف الحلول إن كان مطلبه سيصير غيره مرر في تعامله، يصطبغ الأعداء للآخرين قبل المطالبة بحقه من قبل (لعلكم سيتم، يبدو أنك مُتعب، احتللت الأمور عليكم)، كما أن تلك الشخصية تنبه على الأخطاء وتساعد على تقويم الأعوجاج، وتعين على استدراك العيوب، وتلك الشخصية لاشك أنها تنال الاحترام وتكسب التقدير لأنها مُنصمة وعادلة تراعي احتياجاتها وكذلك تضع ظروف الآخرين في الاعتبار، تثبت قبل الحديث يؤمن بحقوقه وحقوق الآخرين، يعبر عن مشاعره عما سيُبه تقصير الآخرين وأعمالهم دون التعرض لهويتهم وشخصياتهم سب أو شتم، والسر في كون صاحب هذه الشخصية ينتصر دائمًا يجليه (كويماير) بقوله: "إن الطريقة المثلى للإمساك بزمام أي موقف؛ إنما تكون بالاحتفاظ بعقل هادئ بارد لا يتورط عاطفيًا ولا يزيد الأمور تماقمًا، يملك عقلًا كبيرًا يحول بينه وبين التردّي في الحفر الصغيرة".

لا يبذل المرء جهدا في أن يكون أنانيا، شرها، غضوبا، وما أسهل أن تكون بصاعته البواح والشكوى! ولكن تبقى البطولة الحقيقية أن تتصرف بمروءة وببل، وأن تتحمل مسؤولية نفسك.





الخطأ أصل في طباع البشر، وما أعني أحد من اقتراحه صغيراً كان أو كبيراً، ونحن في هذه الحياة وفي أغلب أوقاتها إما نُخطئ أو يُخطأ علينا، ولا يزال البعض لا يدرك كيف يتصرف إذا ما أخطأ ورثاً وكذلك البعض يجهل التصرف السليم والسلوك القويم تجاه أخطاء البشر. فالخطأ سلوك شرقي لا بد أن يقع فيه حكماء كذا أم جهلاء. لذلك فإن معالجة الأخطاء تعتبر فناً خاصاً بدايته يقوم على عدة قواعد منها

١. اخطأك ومن حولك أمر طبيعي، ومهما لا يُحترق منه وفهم حقيقة الأمر ييسر تقبله ويعين على استدراكه وتحاوزه وإدراك طبيعة النفس البشرية يجعلنا أكثر منطقية وإنصافاً، وتبدو فرصتنا أكبر في معالجة الخطأ.

٢ لا يكن هدفك الصاق التهمة على المحطئ بالاصرار على تحميله الخطأ وبغته بأوصاف سيئة لئلا تعلق الحرب عليه ليكن هدفك

تفهم الاغواح وتغيير المسار والإصلاح، ولا غير.

٣ عندما تقع على خطأ لأحدهم وينكشف لك سترٌ لقريب أو صديق فلا تظن نفسك بمكانة أعلى، فربما سترك الله في أمور أعظم مما كشف لك، ولا يسقط من عينك وينزل قدره عندك، فهو مجرد خطأ ربما أنت قارفت ما هو أعظم منه!

٤. اقطع للمحطئ تذكرة العودة، وذلك بتيسير أمر العودة واصطناع ممرٍ للعمل واستحلاب جهة خارجية كالشيطان أو العجبة أو الجهل لتلقي باللوم عليها. كما فعل يوسف عليه السلام عندما

PS!

!

!

قال لإخوته

بعدما التأم

شملهم ﴿مَنْ نَعُدُّ أَنْ

نَزَعُ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ

إِخْوَتِي﴾ كَأَنْ تَقُولَ: "أَعْرِفُ أَنَّكَ

لَا تَقْصِدُ، أَوْ لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ أَنَّهُ مُحَرَّمٌ

كَدَلِكْ هَابِنَا لَا بُدَّ أَنْ نَجْنُبَ الْمُحَطَّى مَعُوبَةَ

الشَّيْطَانِ، هَلَا نَعْيُ الشَّيْطَانُ عَلَيْهِ، وَلَدَلِكْ لَا نَدْعُو

عَلَيْهِ، وَإِنَّمَا نَدْعُو لَهُ.

٥. تأكد أن المخطئ لن ينسى لك الأسلوب الطيب والكلمة الطيبة

وحفظ ماء وجهه وعدم المساس بكرامته وستره، وسيعتبره حميلاً

منك لن ينساه، والعكس كذلك صحيح!

٦. من الحدلان وقلة التوفيق أن يكون هدفنا تتبّع أخطاء الآخرين وتلمّس

رلائهم والتتقيب عن همواتهم؛ فمن تتبّع عورة مسلم فصحه الله في

جوف داره، وتلك الشريعة لا تجدها موفقة ولا ترى أمورها ميسرة.

٧. العاقل الحكيم إن أخطأ من سبق ونصحه لا يأتيه مقررًا أو لائمًا أو

شامتًا، بل يتعمّق عن الحملة المتكررة: "أنا قلتُ لك وسبق نصحتك!"

هأمثال تلك الكلمات الهدف منها هو تركية النفس ورفعها صاع

نفسك مكان المخطئ، وستجد أن السكوت وعدم التطرق للماضي

هو غاية أمنياتك.

٨. ليس كل خطأ يوجه عليه ونعطل الحياة من أجله؛ فبعض الأخطاء

بسيط ونادر الحدوث ولا ثمة مآلات سيئة له؛ لذا فالأصل هو عدم

التوقف عنده وإشغال البشر بالتواضع، ومن سوء الأدب كثرة الغتاب

هالأكثار من المعاتبة يقطع الودَّ، ويورث الصدودَ والجفاء ويوسع
الفحوات.

٩. إن أردت التنبيه عن خطأ فلا تجمع على المخطئ عشرات الأخطاء،
وتقصفه من كل جانب، وتذكره بحزمة أخطاء متنوعة المكار
والزمان، وهذا - لاشك - ضعف وسقم. فقط التنبيه على خطأ
واحد!

١٠. نذكر أن كتب القلوب مقدم على كتب المواقف! واحذر فالتنبيه
على بعض الأخطاء (النافهة) التي لا تراعي في السياق المكاني ولا
الزماني ربما نحسر معها القلوب ولو كتبنا الموقف.

١١. استعن بالحمل اللطيفة والكلمات الرقيقة في إصلاح الأخطاء من
قيل "لوفعلت كذا، أو لعلك في المرة القادمة تجرب ذاك الأسلوب".
١٢. عندما يبلعك خطأ عن إنسان هتبت منه واستفسر عنه مع حسن
الظن به، هأت بذلك تُشعره بالاحترام والتقدير، كما يشعر بالخجل
وأن هذا الخطأ لا يليق بمثله كأن تقول: "وصلني أنك فعلت كذا ولا
أظنه يصدر منك!"

١٣. احذر، ثم احذر أن تُشهر بخطأ لأحدهم علمته، أو قيل لك سواء
نصحته أو لم تفعل... فالتبلاء أصعب المروءة لا يفعلون أبداً.

١٤. البعض لا يكميه التنبيه على الخطأ بهدوء، بل تجده يحشد الحشود
ويحيش الحيوش ويستعين بكل الأسلحة للتشنيع على المخطئ
وتحطيمه، بل تشعر أن البعض يريد أن ينصب المشاق للمخطئ
ويريد إقصاءها عن الحياة أو يميها، انصح واسحب بهدوء خير لك.

١٥. ذكر المخطئ بحسناته، واستحضر إيجابياته واستمتع بها فإنه
علامة حسن نواياك، وأدعى للاستحابة وأحفظ للكرامة



١٦. البعض جميلُ عطاء،
وجليلٌ بذل، تاريخه
حافلٌ وحسناتٌ كقطرات البحر

وعطاؤه دائمٌ فهذا بهتٌ تقصيره

لعطائه، ورثه لفصله، ولعل ما فعله سيد البشر محمد - اللهم
صل وسلم عليه مع (حاطب) يؤسس لنا قاعدة أن لا نأخذ
البشر بحريرة ولا دنْب، ولا نتعامل معهم على أساس التصرف
الأخير وتنسى تاريخهم.

١٧. الحياة ليست أبداً فما هو خطأ في ثقافتك ربما كان أمراً
طبيعياً عند غيرك. وربما كان امرٌ ما محرماً في مذهبك وفي
باقي المذاهب مباحاً، والقاعدة في مسائل الاجتهاد هو عدم
الإنكار كما قرّر ابن قدامة.

١٨. تحرّ المكان والوقت المناسب عند التنبيه على الأخطاء، تجنّب
الوقت الذي يكون فيه المحطى فيها منفعلاً أو مشغولاً، احتر
وقتاً مناسباً ترى أن صاحبك مستعداً متهيئاً لاستقبال ما تقول.

١٩. من الإيجابية أن لا تكتفى بذكر الخطأ وحسب، بل من الحمال
الارشاد إلى السلوك الصحيح والتصرف السليم.

التفكير الإيجابي هو ذلك الشيء الذي
يجعلك تشعر أنك حقا على خير ما بر
حين عندما تشعر أنك على غير ما بر



١. لأنّ تحاھر بالعداوة لأحد مهما غلب المشاعر .

وشارت العواطف، فالمحاھرة بالعداوة قلة عقل، يقول (ابن الحوري) "إنّ المظاھرة بالعداوة قد تحلب عليك الأذى من حيث لا تعلم، لأنّ المظاھرة بالعداوة كشاھر السيف ينتظر مصرباً لا

٢. لأنّ تشارك في كلّ حديث، وإنّ تقحم نفسك في

كلّ موضوع وإنّ تطلّ برأسك في كلّ مشهد، وإنّ تدسّ أهلك

في كلّ قضية، فالبعض يضرب نفسه قيماً عن كلّ عاد

ورائح، وعن كلّ هائم وقاعد، يحشر نفسه في كلّ أمر

ويدسّ فيه في كلّ موقف، يؤمن بأنّ لا أرض ولا

بشر ولا موقف خارج اختصاصه!

٣. لأنّ تقضي كلّ حياتك

أسيراً للعمل، أو تكون في شغل مستمرّ وعمل

دائب وركض دائم طوال حياتك؛ فالعمر

يمضي والأشغال لا تنقضي، حصص حزاء من

وقتك للاسترخاء، لا تتحرج من ممارسة بعض

النشاطات الترفيحية تحت حجة حرم المروءة أو

إنه تافه، أو أن الوقت ثمين!

٤. لأنّ تبوح بمشاعر الكره لأحدهم

ولو أشرت بعضه فلا تدري ما الله محدثٌ غداً قال أحدُ

الحكماء "لقد احتجتُ في عمري إلى ملاطفة أقوام ما خطر لي

قطّ وقوع الحاجة إلى التلطف بهم"

٥. لأنّ تردّ على كلّ سميّه أو قبيل أدب، هقّة أدبه

تلحقه ولا نضرك، فلا تستدرج لساحته فتساويه!

٦. لأنّ تتبّع المشاهير وتحرص على بيان رلائهم،

وشتر سقاطتهم، والتعريش بهم عبر النقد الحارح والكلام

البيدي..

٧.

لأنّ تخوض في المذاهب

والأعراق؛ فربما انتقدت

مذهباً أو عرقاً وكان من

الحضور منتسبٌ له؛ فيأتيك الحرج

من كلِّ مكانٍ؛ إصافة إلى أنّ الحديث في

مثل هذه الأمور يزرع الكراهية وينشر الأحقاد.

٨.

لأنّ تحيّر حيوشك صدّ أحدهم إنّ

بدر خطأ منه أو ما تراه أنت خطأ، وتسمي بحبك ورحلك

لنفسه وتعليقه على المشنعة، حسبك بصيحة مؤذية في السرّ، ثم

امض لشأنك!

٩.

... لأنّ قداهم النوايا وتشقّ القلوب، وأنّ تحكم على

سرائر البشر ودواخلهم، تعامل مع البشر بحسب طواهرهم وتوقف،

ودّع النوايا لخالقهم!

١٠.

... لأنّ تحارب في كلّ معركة وأنّ تشارك في كلّ برال،

هالحياد قوة؛ وليس من العقل والحكمة الاصططاف حلف أحد الفرق

المتصارعة. احصط أسلحتك لوقت ستحتاجها فيه!

١١.

.. لأنّ تعبر عن مشاعر التقرّر عندما تعاف طعاماً

أو شراً، فتكرّه الآخرين فيه، فالبشر أدواقهم، واحترام أدواق

الناس دلالة احترامك لنفسك.

١٢.

... لأنّ تعلن عن مشاريعك للقاصي والداني، وتقصص

عن نواياك للجميع وتكشف عن خططك لهم، فبعض العموص هيبة

وقوة، فلا تعبر بالتماصيل أحداً، فلا ثمة شخص دائن لك شيء،

حتى تخبره عن كلّ شؤونك!

١٣. ... لأن تدرف الدمع والآهات والعبرات على التوافه.

وقد كان (المارني) وقد أداقته الحياة من فتور العذاب ألواناً
يوصي باللامبالاة والسُّحية من الحياة لأنها تافهة!

١٤. . . لأن تقني عمرك وتصرف وقتك لشخص لا

يبادلُك الشعور. ولا يحاريك الاهتمام. واحذر أن تستنزف دمعك
وبيضك في إشعال الذكريات. ولا تحمل من روحك شموعاً تثير
طريقه، ولا من نشعيك لحناً يشجيه.

١٥. لأن تواصل البقاء في مكان يزعجك ويشعرك

بالصِّيق أو يفسد مراحك، إن لم يرق لك فعادر بهدوء فالاحتيار لك!
١٦. . . لأن تدعو كل معارك في كل مناسبة، وأناء

العمومة ربما لا يناسبون الحيران، والأصدقاء قد لا ينسجمون مع
الأقارب.

١٧. ... للاعتداء والإساءة والخروج عن الطور وإتهام

البشر في ذمهم إن أخطأ أحدُهم في قاتورة أو سبي أن يعيد ما تبقى
لك من مال أو لم يتقن خدمة ذهب ثمنها، حسبك المطالبة بأدب مع
اصطناع العذر لهم.

١٨. لأن يعتذر من نعب أو عدم استعداد عندما يتصدّر

لحديث أو يعلم عدم سبي الأمر حسب المباح، فالاعتذار في البدايات
تُصعب كسر

١٩. لأن يسارل البعض في حملات الغيبة ولو انحوا

عبيك وأعزبك بالنساء كما في لم يسطع إيفافهم فعادر، وإن يعتذر
فالزم الصمت فانعسه وإلا في نسيب دعي لأخرة

٢٠. . . لأن يصاح مع كل بعد يوخه اليك أو ملاحظة

تُبدى إليك وتُصبحه تصدّد نسيب الرأ على هذا وإفهام دال وربما
كان حلها عرء مشبعة . حسد محروق أو معلومة باقصة أو حماس

غير منصبطاً

٢١. ... لأن

تتوقف عند كل خطأ يبدر ممن

حولك والتدقيق عليهم، والتعقيب

على كل زلة يقومون فيها. ومناقشة كل عشرة لهم ومعاينة

كل ميل يبدر منهم. فأنت تتعامل مع بشر طبعهم عدم الكمال.

٢٢. ... لأن سرور الكل، وأن تشرح للجميع دواهلك

عندما لا يروق لك أمر وترفضه، تذكر أن من أبسط حقوقك

أن ترفض أي شيء دون تبرير، ففهما حرصت على حسن انتقاء

كلماتك، فستجد دوماً من يسيء تفسيرها على غير ما تقصد.

٢٣. ... لأن تشرح وتحلي وتفسر وتدافع عن نفسك في

بعض المواقف الصغيرة التي تتعرض فيها لهجوم ساهر أو عندما

توجه إليك السهام، فبعض المعارك الفوز فيه بنكهة الخسارة

وأصل طريقك ولا تكثر الالتفات أو التوقف.

٢٤. ... لأن تطارد من اعتذرت بحقه ولم يقبل العذر

متسولاً رضاه، فقد أدبت الواجب وفعلت المطلوب؛ فلا تذهب

بنفسك عليه حسرات، فإن البعض إذا اقتربت منه ابتعد وإذا

ابتعدت عنه اقترباً

٢٥. ... لأن تسمع الناس أصواتك وأن تظهر له

دموعك، لا تفرح خصومك بك، ولا ترعج من يحبك ولا يملك

حيلة لنفعلك.

٢٦. ... لأن تعمل كل شيء بنفسك وأن تبشر كل

المهام، فلن يسمعك الوقت ولن يسمعك جهد، هوّص المهام ووزع

الأدوار.

٢٧. ... لأن تسفه رأياً أو دوقاً لم يعجبك، فلن تحب

شيئاً من هذا إلا إيعاز الصدور وكسب العدوات، والخسائر هنا كبيرة
مقابل انتصار هزيل.

٢٨. ... لمواصلة علاقة تصرُّ بك وتنازل من نفسك
وتهبط بروحك، وأنت قادر على إنهاؤها، لا تجعل منها عللاً في عنقك
واكسر القيد وتحرّر.

٢٩. ... لأن تكون أول المعارضين عندما يبدي أحدهم
رأياً، وتضع نفسك رأس حربة المعارضين، دغ غيرك يؤدي المهمة
عنك!

٣٠. ... لأن تكشف أمراً أطلقت عليه للناس حتى لو سُئِلت
عنه، ما يخصك هلك أمره، أمّا شؤون الآخرين فلا!

٣١. ... لأن تمشي أسراركَ لكائن من كان؛ فلا تسلم
رقيبكَ لأحد! فالبعض ما إن تتوتر العلاقة بينهما حتى يستخدم السرُّ
الذي أفشيتَه كحُجْرٍ غادرٍ يطعنك به، فتري أسراركَ تنهمر على
لسانه.

٣٢. ... لأن تقول لمن يحدثك بأمر قد سمعته: "لقد سمعتُ
الأمر من قبل" أو أن تكمله عنه؛ فهذا سلوك ينافي الذوق والحكمة،
ولو كان لراماً على البشر أن يأتوا فقط بالجديد أو يصمتوا، وربما
ساد الكون صمتٌ عظيم!

٣٣. ... لأن تكاهن من يكشف أسراركَ له بالبوح عن
أسرارهِ الخاصة فهذا اختياره، يكفيهِ منك أن تتصت له ولا تشر
سرّه!

٣٤. ... لأن تتحمّل قليل الأدب باضِبَ الوجه في مواقع
التواصل، تخلّص منه وبضعير مطمئن، فالوقت لن يسعكَ لمناصحة
هؤلاء!

٣٥. ... لأن تتقمّص دور الناصح الواعظ في كل زمان

ومكان، راع مناسبة الموقف وطبيعة السياق ونفسيات الموجودين.

٣٦. ... لأنّ تحمل من نفسك في كل زمان ومكان صدرًا

حنونًا وحضنًا دافئًا لكلّ، فلم تحلق لتكون مكبًا لمشاكل الآخرين
ووعاء لهمومهم.

٣٧. ... لأنّ تنشر عيوبك أو أنّ تبوح بأخطائك أو تكشف

نقاط ضعفك، فلا تتكلف المرونة والبساطة بنشرها.

٣٨. ... لأنّ تنقل الأخبار السيئة لمن حولك، أو أنّ تنقل

للآخرين ما قيل فيهم من حديث سيئ ونقد جارح؛ فهو فعل مكدر
لنفس مضيق للخاطر.

٣٩. ... لأنّ تواصل في أمر تأكد لك عدم جدواه وصرره

عليك، توقّف وحدّ من حسائرك؛ فليست شخصًا حارقًا يتحد على
الدوام قرارات صائبة.

٤٠. ... لأنّ تتحمل ما يتجاوز طاقتك ويتمدى قدراتك

الجسدية أو المعنوية أو المالية أو ما هو فوق مسؤولياتك؛ حتى يعجب
بك الآخرون أو تنال رضاهم.

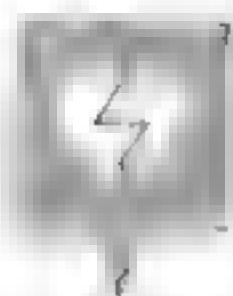
٤١. ... لأنّ تتظاهر بالقوة والصلابة طوال الوقت، أو

لأنّ تثبت أنّ الأمور تسير على خير ما يرام. انك إذا احتجّت للبكاء؛
فمن المفيد أحيانًا أن تُطلق بعض الدموع من مكانها، كلما أسرعت
بالانتهاء من ذلك، عادت لك ابتسامتك بسرعة.

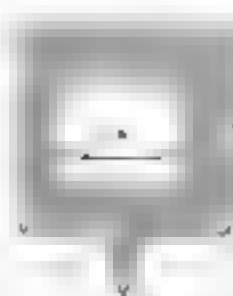
دقيقة صبر واحدة تجنبك مصائب،
ودقيقة عجلة واحدة قد تكلفك حياتك.



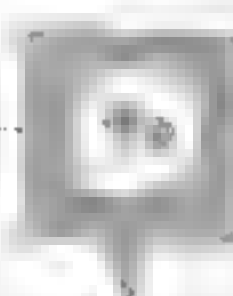
لست مضطراً



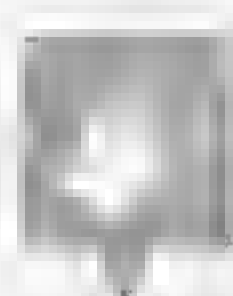
لأن تبوح بمشاعر
الكره لأحدهم



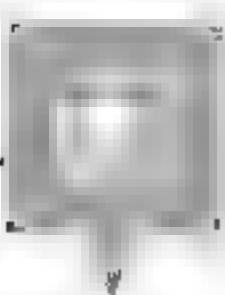
لأن تقصي كل
حياتك أسير، بلعم



لأن تدش أبعك
من كل قصة



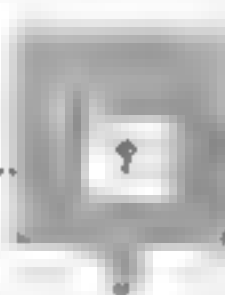
لأن يجاهر
باعتدائه لأحد



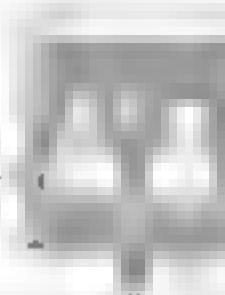
لأن تزدعي كل
سعيه أو قليل أدب



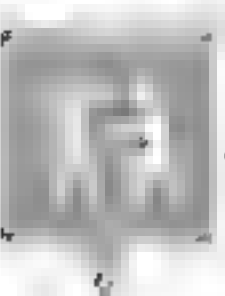
لأن تفعل الأحبار السيئة
لمن حولك



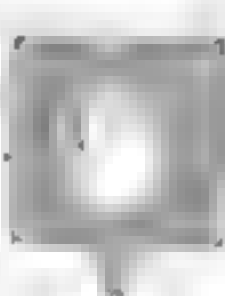
لأن تعشي أسرارك
تكن من كان



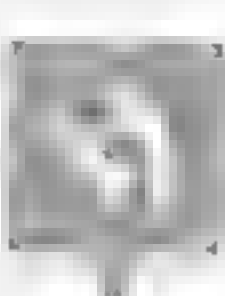
لأن تبرز لكل، وإن تشرح
لجميع دواعيت



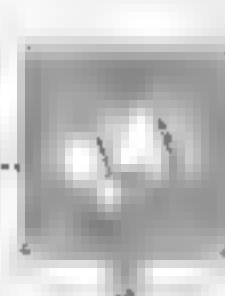
لأن تذاهم لنواب
تعامل مع أسير
بظواهرهم وتوقع



لأن يحوض من
المذاهب والأعراق



لأن تحارب من كل
معركة فالحياد موه



لأن تعلن عن
مشاريعت مبعض
العموض هبة وقوه



{ ادلك "الذئب" }

كتب الأديب المؤرخ الروماني (بلوتارخ) عن شخص كان في حصرة
جلساء له، ولكنه وعلى غير عادته بدت عليه أمارات قلق وسيماء
اضطراب وحدة طبع مستعربة!

وقد أثارت تصرفاته حفيظة الحلساء؛ فتجراً أحدهم أمام الجميع
وانتقد هذا السلوك المستهجن لهذا الرجل فكيف تصرف وبماذا
رد على هذا الانتقاد؟

طلب صاحبنا من الحضور النظر إلى حذائه الذي
كان ينتعله، وما كان هذا الحذاء الذي كان ينتعله
إلا جديداً لامعاً نظيفاً أنيقاً!

وسألهم: ما تقولون في هذا الحذاء؟
فقالوا: حسن الصنع، عالي الثمن، جيد
النوع، أجمل ما يكون عليه حذاء من أناقة
تجذب ولون يعجب وشكل يطلب ونوع يرتجى!
استسم بألم ونظر إليهم نظرة الموجه،
وقال: لكن أحداً منكم لم يعرب انتعال هذا
الحذاء النعيس! فقد أبهركم منظره حيث اكتفيتُم
بمعاينته من الخارج!

وفاتكم أن تعرفوا أنه يضايق قدمي أيما مصايقة،
ويقرصها أيما قرص حتى أدماها!

وهذا ما جعلني على تلك الحالة التي أكرتموها عليّ!
والحياة أشبه ما تكون بهذا الحذاء في أحوال كثيرة!
كم نحن بحاجة إلى ألا نتعجل الحكم وألا نقسو في انتقاد على من
ننكر بعض تصرفاتهم؛ فربما كانت الحياة تقرضهم والليالي تعضهم
بأنيابها والمثل العربي يقول: "لأمر ما جدع قصير أمه!"



فلو علمت أنه

الحريق المكلوم المضطر

لسامحت زلته وتعاميت عن

هفوته ورحمت ضعفه وغفرت سوء

تدبيره وأدركت أن الإبل ما توردهكذا

ربما تبدو حياة بعض من حولنا زاهية

مشرقة رائقة بسبب لقطات سريعة أخذناها من

حياتهم!

ويعتقد، بل أحياناً نجزم بأن هؤلاء يعيشون حياة أهل

الجنة، لا نصب ولا وصب ولا هم ولا حر!

وفات علينا أنهم شرّ يصيبهم ما يصيب ساكني الأرض وقوايين الحياة

تطبق عليهم وعلى غيرهم!

وللدكتور الأديب (مصطفى محمود) وجهة نظر تدعم هذا الرأي يقول

فيها "نخرج من الدنيا بحظوظ متقاربة برغم ما يبدو في الظاهر من بعض

الفوارق بالرغم من غنى الأغنياء وفقر الفقراء، فمحصولهم النهائي من

السعادة والشقاء الدنيوي متقارب، فالله يأخذ بقدر ما يعطي ويموض بقدر

ما يحرم وييسر بقدر ما يعسر.. ولو دخل كل منا قلب الآخر لأشفق عليه

ولرأى عدل الموازين الباطنية برغم اختلال الموازين الظاهرية، ولما شعر

بحسد ولا بحقد ولا برهو ولا بفرور، إنما هذه القصور والجواهر والحلي

واللآلئ مجرد ديكور خارجي من ورق اللعب.. وفي داخل القلوب التي ترقد

فيها تسكن الحسرات والآهات الملتاعة".

يوم من الأيام، راسلني أحدهم عبر أحد مواقع التواصل الاجتماعي

وكنّت خارج المملكة وقال في رسالته وبشماافية عجيبة: إني أحسدك على

المكان الجميل الذي سافرت إليه!

فوقعت عبارته على موقع الدهشة الكبيرة!

فأولاً يحبُّ على البشر أن يتمنوا الخير: لمن حولهم حتى تسكن أرواحهم
وتطمئن نفوسهم، وهل في السُّمر ما يوجب الحسد!

وثانياً وهذا أمر حمي على هذا الشخص وحمي على البشر كلهم حتى
أقرب الناس لي: إني في تلك اللحظة التي قرأت فيها رسالته كنتُ أتقلبُ
ألماً من علة أصبْتُ بها، أنكتني وحماً وأسهرتني تعناً!

وكم من مرة كنتُ أنتسم للناس طلق المحيا بارق الثغر وقد اعتلج همٌ
كبير في صدري وكان قلبي حينها مركباً لكمد باطنٍ وحزنٍ خفيٍّ!
هالبعضُ ربما يعبطُ أحدهم على سيارته، ولم يقف على تلك الأوحاع
الرهيبة التي يعاني منها في فقرات ظهره!

والبعضُ يحكم من خلال ذلك القصر البادح وما درى أن صاحبه يعاشرُ
امراًة تمشق النكد، وتهوى تشويه الحمال!

والبعضُ يحكم على إحداهن من ملابسها أو رينتها، وما علموا أنها
مقترنة بروح سليط اللسان بديء الأخلاق عسر الطبع!

والبعضُ يعبطُ أحدهم على منصب يشغله وما علموا مقدار التعب
والجهد في هذا المنصب وما فيه من وجع رأسٍ وعذاب روح!

كم ابعدنا في اشخاص كنا نظنُّ أنهم سعداء منبهرين بابتسامة
مرسومة على شفاههم، وأناقاة يادية عليهم! لكننا عندما سرَّنا أغوارهم،
وحلَّسنا واستمعنا إليهم وحدنا حياتهم أتعس بكثير مما نظنُّ، وأنهم
مساكين حقاً!

فأحوالُ البعض كحال الديك الراقص والذي يظنُّ من يراه أنه يرقص



رقصة الخيلاء بنشوة طرب
وهزة شجن بعرفه الجميل وريشه
اللامع وهو في حقيقة أمره يرقص
بفعل سكين قطعت وريده واحترت عنقه فآدا
بها رقصة للموت لا رقصة للطرب! وقد أحاد المتنبى الوصف عندما
قال:

وقال (هولتير): "لا تتحدع بصحكهم، فإنهم لا يصحكون انتهاجاً،
وإنما... تقادياً للانتعاز!"

عندما تستيقظ صباحاً وأنت تتعفس، لا
شيء - صدقي - يستحق اللعب، والألم،
أو حتى التفكير!



رجوع الذات إلى

من أعجب المهام التي يقوم بها البعض مهمة (تخريب الذات) والعجيب أن علماء النفس يرون أن جميع البشر مصابون بمتلازمة (تخريب أو هدم الذات) ولكن بدرجات متفاوتة! و(مخرب ذاته) يتمنى في هدم منجزاته وسحق قدراته وطمس إحيائاته وإلغاء شخصيته، (.....) يكثر من تحقير نفسه في حديثه الداخلي والعنسي، ويميل دائماً إلى نقد ذاته بشراسة، بل وجلدها بقسوة، ومع مرور الوقت تتضاءل ثقته بنفسه إلى أن تنعدم تماماً، ويصبح دمية في يد الظروف المحيطة به!

(.....) لا يرى نفسه حديراً بأي نجاح ابل ويجتهد بلا وعي منه- فهو لا يدرك أن يعمل على تخريب ذاته- في التقليل من أي نجاح حققه، ويعزو الأمر للصدفة أو لفلة من يحكم عليه أو لمساعدة من حوله له! وفوق هذا، يتلمس كل ما من شأنه إصعاف (ذاته) من عوائق متوهمة وحواجز منيعة وعراقيل واهية وانصات للمعطلين وتفاعل مع السلبين!

(.....) عند نفسه ضعيف القدرة ناضب الطاقة محدود الإمكانية، لا يليق به نجاح ولا يستحق إنجازاً!

قد وضع نفسه مختاراً في آخر الركب، يرعى مع الهمل دائماً يكرر على نفسه وعلى من حوله عبارات من قبيل:

- أنا لست بـ.....
- أنا لست بـ.....
- أنا لست بـ.....
- أنا لست بـ.....
- أنا لست بـ.....

ومن أهم أعراض تخريب الذات أن صاحبه ذو فكر سوداوي وعقلية





متشائمة تركز على

السلبيات وعلى الجوانب

السلبية، في كل أمر لا ترى إلا

الحواجز ونقاط الضعف، كثير

الانتقاد لكل ما حوله، لا يعجبه أحد

ولا يملأ عينه بشراً، يمارس كل الوسائل

للتقليل من قدر أي نجاح والتهميش من قيمة

إنجازات من حوله!

(محرر) كثير الانشغال بالمستقبل، مصاب

بقلق مرصي عطله عن التحرك والمبادرة والتقدم، مما جعله

مصدراً للهم لمن حوله!

(محرر) لا يكف عن عقد المقارنات بين نفسه وبين الآخرين،

ولأنه لا يرى نفسه شيئاً؛ فالمقارنة دائماً تكون في صالح الآخرين!

(محرر) يرى أن من حوله أفضل منه؛ مما يزيد من تحقيره

من شأن ذاته، ولأنه يعشق الفشل ويخاف من المستقبل، يعيش مريض هدم

الذات بلا هدف معين يكافح من أجله، حيث يسير في تحبط بلا هوية!

ومن حُرّب ذاته يعيش معاناة رهيبة، فمن أكثر الحقائق الصادمة أن

الناس يتعاملون معك حسب معاملتك لنفسك! فالفالب أن من يكره ذاته

ويعاديهها ولا يحترمها سيتصرف بسلوكيات تجعله يفقد احترام من حوله

ويخسر تقديرهم!

فمن يلتفتك يقرأ خوفك أو قوتك، شجاعتك أو جبنك، ضعفك أو قوتك،

يقعون على الجوانب الطيبة والسيئة وعليه يتعاملون معنا، باختصار مخرب

ذاته فقد كل شيء!

لو التفت إلى كل ميثبط وقادح ومشكك

بقدرتك فلن تخطو خطوة واحدة إلى

الأمام.



سبب الخلل النفسي

احتهد المحصنون في تقديم تفسير أسباب الإصابة بهذه الحالة العنيفة والعلّة الخطيرة () . وقد وحدوا أنّ صاحب هذه الشخصيّة قد مرّ بتعارف سلبيّة عنيفة هدّت أركانه استسلم بعدها فنوّدت في داخله قناعات بعدم الحداثة وشعور متأصل بالنصالة والدونية! وأنه مهما احتهد وبذل فلن يحطو خطوة واحدة في درب النجاح! ويعتقد في قرارة نفسه أنّ أيّ تقدّم يحدث له أسباب خارجية، وأنّ هذا النجاح مؤقت وسيتلاشى هربياً، لذا تحده يتعسك بالمثل ويرى فيه حماية له ويشعر بشيء من التحكم معه في حياته! وربما كان من الأسباب تعرّضه في صغره لسياط مؤلمة من النقد الحارح من الوالدين أو المعلمين حطمت نيران ثقته في نفسه، وهزّت تماسكه الداخلي!

وربما كان السبب في فقدانه الاهتمام وإهمال من حوله له: وهذا يجعله يمارس كلّ أسلحة التحريب الذاتي، إذ أنّ السبب الرئيس في حدوث هذه الحالة هو تقييم غير جيد للذات! ومنها عدم تحمّل المسؤولية مطلقاً وهذا محرّب رهيب للذات: فكيف لشخص يهرب من تحمّل المسؤوليات ولا يباشر أعمالاً ذات قيمة أنّ يحمي ذاته ويحترمها! ومن المحربات الحساسية الزائدة: فكما زادت حساسية الإنسان من تصرّفات من حوله قلّ احترامه لذاته! ومنها كذلك الاندفاع العاطفي والحبّ المتهور والعطاء غير المنضبط يدمر الذات! لأنّ صاحبها يضع



المشاعر من طرف واحد
أو على الأقل بكمية هائلة
يعجز الآخرون عن محاربتها!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

١. إن لم تدرك أن تملك قيمة عالية، وأن تسحق النجاح هستنتهي حياتك بشكل مأساوي! يقول (زيج زيغلار): "من المستحيل أن نتصرف بشكل جيد إذا كنا لانرى أن دواتنا جيدة"
٢. لا تتعامل مع المشل على أنه شيء يجب تجنبه، لأنك مع هذا ستُحجم عن أي محاولة، وهذا السلوك للأسف هو أقصر طريق نحو تدمير الذات.

٣. تأكد أن الألوان لم يفت لكى تبدأ من جديد، تحلّص من الاستسلام والشعور بالعجز، اجعل اليوم صفحة بيضاء ونقطة البداية!
٤. عبّر عن مشاعرك وأبد رأيك بشجاعة ودون إساءة أو حرج للآخرين!
٥. لا تسمح لكائن من كان أن يبترك ويستغلّك عاطفياً، وأن يساومك على علاقتك معه!

٦. لاترفع الناس لمرتبة القديسين والملائكة، فهم بشر ولديهم عيوب وأخطاء، ولديك من المواهب والقدرات والممتلكات ما يفوق الكل،

٧. اعتنِ بصحتك؛ فإهمال الصُّحة والوزن الزائد يُضعف الروح، مارس الرياضة وتحكّم بغذائك.

٨. تعامل مع الحياة بإيجابية من خلال الوعي بالجوانب الإيجابية في حياتك وتعزيزها وعدم السماح للتشاؤم واليأس أن يتسرّب لنفسك، وتمتدّد أنك عاجز.

٩. سيطر على حياتك وتحكّم فيها، ولا تتخلّ عن موقع القيادة، ولا تفرّ أسباب سلوكك لعوامل خارجية مثل ضغوط الآخرين أو الظروف؛ فهذا يعطيك مررًا للاستمرار في تدمير الذات.

١٠. فكر دائمًا في عواقب كل سلوك تقوم به، ولا تسمح للمتّع الآتية أن تحجب نظرك عن التفكير في الآثار السلبية لسلوك تدمير الذات على نفسك وبدنك.

١١. تأمل في حياتك، وحدّد الإيجابي والسلبي فيها سواء نمط تفكير أو سلوك؛ فمراجعة الذات تعطي الإنسان صورة واضحة عن سلوك تدمير الذات، وتساعد على تجنبه.

١٢. حدّد المواقف أو المواضع التي تشعّك لسلوك تدمير الذات وتحنبها، فإذا كان البقاء مع أصدقاء سلبيين يشعرك بالإحباط أو يدفعك لسلوك سلبي فتحنّبهم.

لن تعيش في هذه الحياة إلا مرة واحدة،
ولكن إن عشناها بطريقة جيدة فإن مرة
واحدة تكفيك.





في مطار (شيكاغو) الصاخب لاحظ أحد
القادمين مشهداً عجيباً، فقد شاهد أحد رجال
الأعمال وهو يُنهي إجراءات سفره يتعامل بقسوة
وصلف مع العامل الذي كان يحمل حقائبه، وما اقتصى
بهذا، بل قام بتوجيه الإهانات لذلك العامل والذي
كان في غاية الهدوء ولم ينبس ببنت شفة! وبعد أن
انتهت إجراءات السفر، ذهب صاحبنا إلى العامل
لتطبيب خاطره والثناء على ضبطه لمشاعره وعدم
مجاراة رجل الأعمال في حماقته، فردّ العامل بهدوء:
الأمر سهل! هذا الرجل سيتوجه لنيويورك، أما أمتعتي
فستوجه إلى أوستن!

وهكذا يفعل عدم تقدير الناس! وقديما نصح
المرشد الإنكليزي (تشارلز سبورجين) الذي سطع
نجمه في القرن التاسع عشر قائلاً: "انقش اسمك
على القلوب، لا على الرخام" وأفضل وسيلة لهذا هو
تقدير الآخرين!

يقول (عبد الله بن المبارك) رحمه الله: "نحن
إلى قليل من الأدب أخوخ منا إلى كثير من العلم"،
ويعتبر تقدير الناس ركيزة مهمة وركناً رئيساً في
الأدب والأخلاق، فلن ينبض من أحلك قلب ولن تهتز
لوجودك روح ولن تقبل منك موعظة ولن تطرب أذن
لحديثك وأنت لا تقدر من حولك.
ومن الحقائق الثابتة أن الأشخاص الذين

يملكون تقديرًا عاليًا
لذواتهم هم من يقدر
الآخرين؛ لأن ذلك يحرضه
على التعامل المتحضر والتعامل
الراقي مع الآخرين والتعفف عن الكبر
والعزور، وما يشكل حرجًا لمشاعر الآخرين.
أو خللاً بالأداب الأنيقة.

إن تقدير الناس سلوك حضاري ومطلب إنساني
نه تسمو العقول ويسود السلام وتصفو الأرواح ويعلو الحب،
ودورك بعض السلوكيات التي تنم عن تقدير عالٍ للآخرين

١. ... باحترامهم احترامًا غير مشروط بمشاركتك في
عرق أو جنس أو دين أو مذهب ومن أراد أن يبادل التقدير، فليعامل
الآخرين وفقًا لقوانين مبادئ ثابتة؛ لأن الشخص المحترم المتحضر،
لا ينتق ولا يتلون، بل يحترم الكل ويقدر الكل ويكرم الكل، ولهذا هابه
محترم ومقدر من قبل الجميع.
٢. ... بتلمس إيجابياتهم وتسليط الضوء على نقاط قوتهم
والثناء عليهم ثناء صادقًا.
٣. .. برصدك لكلماتهم الطيبة وسلوكياتهم النبيلة، وحتى
ممتلكاتهم، ملاسهم عطرهم، فكونك تثني على أناقته أو تبدي
إعجابًا بعطره لا شك أنه علامة للتقدير.
٤. ... بالاعتذار عن الخطأ، والمصارعة إلى مساعدتهم في ساعة
ضيق أو كرب.
٥. ... باحترام اجتهاداتهم واختياراتهم وأدواقهم ما دام ذلك
في إطار المباح والمشروع.
٦. ... بانتقاء أحمل وأروع وأعذب الكلمات عند محادثتهم
والتعفف عند الألفاظ السوقية والعبارات المبتذلة.
٧. ... بعدم إحراجهم أو جرح مشاعرهم، قدرهم بأن سابق.

تعاملاتك معهم!

٨. ... باحترام خصوصياتهم وعدم تقصي أخبارهم أو تحرّي تفاصيل حياتهم.
٩. ... بأن تكون ذاكرًا شاكرًا لأفضالهم عليك ممتنًا لجميلهم، محييًا لمعروفهم بذكره والثناء عليه.
١٠. ... بأن تراعي حقوقهم وأن تحترم مواعيدهم وأن لاتبخسهم أشياءهم ولا أفكارهم.
١١. ... بأن ترفع وتحترم كل ما ينتمون له كأوطانهم وقبائلهم وحتى شركاتهم، وكذلك كل ما ينتمي لهم كأولادهم وأفكارهم.
١٢. ... بإبداع قيمة مضافة لهم بنفهم، والتنبيه على أخطائهم برفق ولطف.
١٣. .. بالسؤال عنهم وتلمس حاجاتهم ومبادلتهم ألوانًا جميلة من المشاعر الإنسانية الراقية.
١٤. ... بمشاركتهم أفراحهم ومقاسمتهم همومهم وحمل شيء من أعبائهم دون تصيب لأولوياتك.
١٥. ... بالإنصات العاطفي والتفاعل إيجابيًا مع طرحهم!
١٦. ... بأن تستقبلهم بحرارة وشوق، وأن تودّعهم بحرارة ورحاء لقاء، دعهم يشعرون بأهميتهم!
١٧. بأن تستقبلهم باستسامة عذبة وشر باسّم وروح مشرقة!

من أجل أن تكون من هؤلاء الذين لا يترك أحدهم في حاجة إلى شيء، لا بد من أن تكون من هؤلاء الذين لا يترك أحدهم في حاجة إلى شيء.

لأشياء يعيق المرء عن التوافق مع الآخرين
أكثر من كونه على خصام مع نفسه.

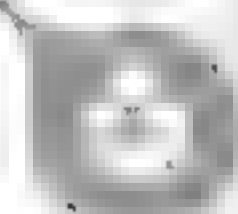
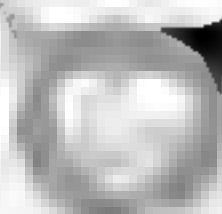
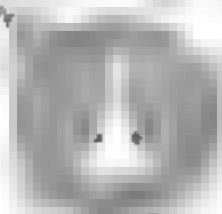
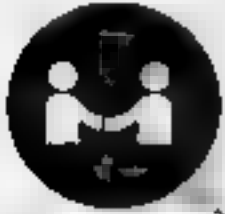


قدراتهم

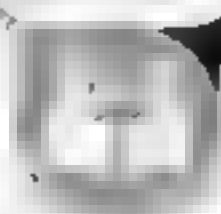
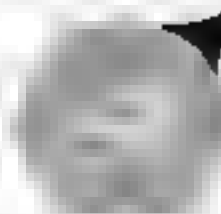
برصدك لكل ما نهم الطيبة
وسلو كياتهم السبيلة

بعدم إخراجهم
أو جرح مشاعرهم

بأن تكون ذاكرة شاكرا
لأفضلهم عليك



بالإبصار والتفاعل إيجابيا
مع طرحهم بالتسبيه على أخطائهم
بأن تستقبلهم بحرارة
وإبتسامة عذبة
برفق ولطف



بأن يراعي حقوقهم وأن
يحترم مواعيدهم
بمشاركتهم أمراهم
ومقاسمتهم همومهم

سيرة ابن خلدون

رجلٌ في منتصف العمر، يعيش حاله حزن شديدة لسنوات بعد أن خسر مدخراته؛ عطلال ليله وسال دمه وقصى ما تبقى من عمره كسيراً حسيراً، وأحر حكي كيف أن التفكير في مستقبل أولاده عكر عليه حياته وأفسد عليه مراحه، بل وحمله لا يستمتع بمأكل ولا مشرب! وثالث لشهور طويلة قُص مصحفه واعتلت صحته بسبب تخوفه الشديد من

احتمالات نقله لمدينة بعيدة

وفي جميع الحالات السابقة لا عتب ولا لوم على اصحابها في زيارة مشاعر الحزن والهم لهم، ولكن الإشكالية تكمن في طول المكوث أمام تلك المشاهد

والنتيجة تألم قلب وتيئم آمال! وقد للاستمتاع بالحياة وضعف بالإحساس بالفرح، واضعاف شديد للنفس أمام تحديات الحياة! إن من يعلق في دوامة المشاعر السلبية مستسلماً لها، مشرعاً نواهد روحه لأعاصير الحزن والقلق على نحو مستمر، لكي تهز كل ثابت في دواخله وأن تشوه كل جميل في حياته، فقد أصدر حكماً على نفسه بالتعاسة الدائمة والشقاء المستمر!

يقول الشيخ (الفرالي): "الهموم هي سموم تحترق الجسوم، فتتخر فيها كل عظم وتفتت كل عصب، بل إن القلق والهم "يخطمان العمالقة، ويذبلان الوجوه الطافحة بالحياة"، و"الاستسلام لتيار الكآبة بداية انهيار شامل في الإرادة يطبع الأعمال كلها بالعجز والشلل"

والحياة الحميلة تحتاج لإدارة عقل حيدة؛ فالمشاعر تُصنع في معمل العقل ومتى ما امتلك الإنسان فكراً راقياً وعقلاً باضجاً فسينعم

بالمشاعر الإيجابية ولا
شكاً!

فما مضى وانتهى تأكد
أن الحزن لن يغير شيئاً منه، ولن
يستطيع كائنٌ من كان أن يعود للماضي
فينغير في تفاصيله أو يعدل في مساره!

ولا يعجبني أبداً معتقد الفيلسوف الألماني
(شوينهور) في أن الإنسان كائنٌ معذبٌ، وأن الحياة
ليست سوى تعاقب الألم والفراغ!

نعم، إن الإنسان خلق في كبد ولكن لا يعني هذا دوام الألم والوجع
والقهر والبكاء!

وأما إن كان الأمر متعلقاً بالمستقبل فلا تهدر الوقت على ما لم يأتِ.
فالبعض يضيع وقتاً طويلاً، بل يضيعون أجمل سنوات عمرهم عالقين
بإرادتهم في مستنقع القلق إما على وظائفهم أو صحتهم أو أولادهم!
وللكاتب الأمريكي الكبير (مارك توين) حكمة عجيبة تجلي حقيقة
الأمر، وتوضح طبيعة المخاوف يقول فيها: "عانيت الكثير من المشاكل في
حياتي، القليل منها حدث بالفعل!"

فقد محاولتك وحرك عقلك لكي تتحرر من مخاوفك، استغل الأمر عن
طريق سطر الحقائق دون سطوة عواطف (سلبية) قد تشوه الحقائق، تأمل
في كل ما يزعجك بحكمة وذكاء ثم خلق بروحك في الفضاء الرحب!

واستراتيجية (سر د سر) باختصار تعني بحسب روبن شارما تحديد موعد معيناً للقلق والبكاء والهم، ثم ننطلق بعده للحياة! مؤكداً على أن صرف كل الوقت على الاستغراق على المشكلات تصيب للوقت وتجذير للمشكلات وتعميق للأزمات؛ فننصحك أن تخصص دقائق يومياً أو أسبوعياً كجلسة للقلق وابك فيها ما شئت وتوجع ونح وتقمص دور الضحية وانغمس تماماً في مشاكلك، ولكن فقط في الرمان المحصص وبمدها عادر المكان وأعلق الملف وأحكم أقفال الباب واسع في أرض الله باحثاً عن الحلول ساعياً لتقليل حدة المشكلات!

ونصح (دیل کارنیجی) كل مهموم في كتابه الخالد (دع القلق وابدأ الحياة) بقوله: "ضع للقلق حداً أقصى!" مستعبراً هذه الفكرة من أعتى المضاربين في سوق الأسهم (برونون كاستلز) عندما سئل عن سر نجاحه فأجاب: "لأنني أضع للخسارة حداً أقصى، أو ما يسمى بوقف الخسارة!" فما رأيكم لو طبقنا نظام وقف الخسارة، وذلك بوضع حد أقصى لكل شيء في حياتنا؟ مثال هذا:

١. صبري صبور جداً، حتى لو كنت صبوراً جداً، فأنا صبور جداً.

عابر مصمير مرنج

٢. أنا صبور جداً، حتى لو كنت صبوراً جداً، فأنا صبور جداً.

عابر مصمير مرنج

٣. أنا صبور جداً، حتى لو كنت صبوراً جداً، فأنا صبور جداً.

عابر مصمير مرنج

٤. أنا صبور جداً، حتى لو كنت صبوراً جداً، فأنا صبور جداً.

عندما تطبق قاعدة (ضع حداً أقصى) على كل ما يطرأ عليك فستعفي نفسك من نماد الصبر واعتلال المزاج واشتعال المشاعر واستشعار الحوف وستقلل من سطوة كل ما يزعجك!

فقط قل لكل شيء يزعجك:
 "هذا الموقف لا يحتاج مني لأكثر
 من كذا من الوقت اللازم، ثم أسقطه
 من حساباتك نهائياً!"

غير من نظامك، بدّل روتينك، استمع لما يطربك، حرك حسّ
 الحمال عبر المنظر الجميل، تحدّث مع حبيب، استرح دكرى جميلة،
 مارس رياضة محبّبة، شاهد لقطات لمريقتك المفضل عندما نال بطولة
 مهمة!

ثق أنّ مساحات التحرك بالنسبة لك واسعة، لا تجعل لحظات
 الانكسار تطول وساعات الهريمة تستمرّ، وامتنط صهوة الأمل وتحاوِز
 الألم، ولا يبلغ هذا المرام إلا صاحب فكر يبرّ ويصن وثابة تأسى أنّ
 تحطمها نائبات الدهر، فلا تخضع ولا تحن رأسك للنائبات، وتنبطح
 أمامها منكسراً ذليلاً
 فالأمر بيدك!

وفي هذا الشأن انتهج المكر (كاهيت وروبرت) أسلوباً فلسفياً
 منعشاً في معالجة المواقف السيئة فقد لاحظ أنّ لا أحد يفشل إذا ما
 خاف أو سقط، بل يتمثل في البقاء على وضعية السقوط والاستسلام!
 ويوصيك المحمّز الكبير (زيج زيحطر) عندما تعلق في أحد
 مستنقعات الهم بنصيحة تحلّصك من مأزقك، وهي تتمثل في ثلاث
 خطوات:

١. بدّل روتينك

٢. حرك حسّك

٣. استرح دكرى جميلة

ويروي (زيج زيجلار) قصته عندما فاز المرشح الرئاسي حيمي

كارتر على المرشح جيرالد فورد، يقول عن نفسه: "كنت مؤيداً لفورد ولكنه حسر في الانتخابات، فانتأستي موجة حزن شديدة وغمرتني حالة إحباط هائلة فقد كنت واثقاً من فوز فورد، ولكن هذا لم يحدث وأحسست بانكسار شديد واعتزلت الناس وخالها كنت أسأل نفسي: هل سأعادي كارتر أو أساعده؟ وحيث إنني كسبت أياماً من البؤس والشقاء فقد حددت يوم (١٥ نوفمبر) لإيقاف مسلسل الكآبة، وكنت قبل هذا التاريخ حاشداً جهودي في التنقيب عن أخطاء ونقاط ضعف (كارتر) وبعد (١٥ نوفمبر) ركزت جهودي في البحث عن أشياء طيبة في (كارتر) وبدأت أستمع لمؤيديه وأركز على نقاط قوته وخلال أيام قليلة كان تحولاً كبيراً في صورة (كارتر) في عقلي"

اضحك بصوت عالٍ إذا ابتهجت.. وابك بلا حياء إذا همك شيء....
 واشك همك لمن تستريح إليهم فإن لم تجد فسجله على الورق ثم مزقه.
 واهرم همومك بالانفصال عنها وعدم تفذيتها، طهر قلبك من الكراهية
 والرغبة في الانتقام ممن أساءوا إليك، وعش حياتك باعتدال، فلا تسرف
 في التفكير في المستقبل على حساب الحاضر.... ولا تنعم عنه بهائياً.

تأملت في حال البشر فوجدت أن أكثرهم
 ينتظر سبباً يجعله سعيداً، وأقول: لسنا
 بحاجة للانتظار، فلدينا الآن ألف سبب
 يجعلنا سعداء، مفنش عن أحدها الآن.





لسميحان

كتب أحدُ الأدباء عبارة رقيقة قال فيها (إن أظهر النفوس النفس التي احتبرت الألم فرغبت أن تجنب الآخرين مرارته) ما أروعها من نفسٍ سمحةٍ كريمةٍ نقيةٍ، وقد دكرتني هذه العبارة بشابٍ في عقده الثاني مر بطروف قاسية في سنواته الأولى، ولكنه تجاوزها تماماً و بشخصية قوية وروح طيبة فقد كان أطلق ما يكون وجهاً وأنعم ما يكون حديثاً، كان سمحاً في كل شيء، في تعامله، سمحاً في اللعب، سمحاً في الأخذ والعطاء، سمحاً في البيع والشراء!

كان يتعامل مع الصغار بلطف وحنان؛ فكان يلاعب هذا ويضحك لهذا ويحمل هذا! وحتى في أوقات انفعاله كانت السماحة تحضر بكامل زينتها! والأيامُ لازالت تؤكد أن أخلاق البشر الحقيقية هي أخلاقهم التي تتجلى عند الخلاف والنزاع والخصام، وليست تلك التي تظهر أيام الصفاء والوثام! ولقد أطلق المقربون من صاحبنا عليه لقباً حميلاً وهو (سميحان)!

حيث كانت (السماحة) عنواناً بارزاً لتصرفاته دون تضريط قاصح في حقوقه، ودون تحراً من الغير على حدوده! وكانت جل تعاملاته يعلب فيها التسامح على التشاح! لطفٌ دون ذهاب للهيبة، رقة ولدت حياءً وسماحةً أثمرت ودا! وللأسف أصبح الناس الآن يدققون على الصغير ويحاسبون على بسيط الأخطاء ويرصدون الصفائر، ومعها ضاعت الأوقات وأهدرت الجهود وتوترت العلاقات!



والبعض إن زلت
بتصرف أو قلت منك
كلمة حاسبك حسابا عسيرا
- وإن اعتذرت أو بينت حسن النية
- لا يرضيه سوى تعليقك على حبال
المشقة!

وهناك من يُشقي أهل بيته بالتركيز على كل
شيء ويحاسب أولاده على أدنى سلوك حسابا عسيرا !
وتحد من النساء من تعامل الجميع بود إلا زوجها حيث
التركيز على أخطائه ورصد هناته وإرعاعه والتأكيد عليه!
والبعض إن أراد شراء سلعة يبدل جهودا عظيمة من أجل إقاص
مبلغا صغيرا بإلحاح شديد وحرص عجيب!
ولن أنسى ذلك الموقف من أحدهم في أحد أيام الرياض الحارة عندما
توقف عند أحد الباعة المتجولين في عز الظهيرة وكان التعب قد أنهك البائع
والحاجة أضنته والحر أرهقه وقد بذل وكان بحوزته شحنة من هاكهة
(الحبيب)

وكانت نوعية ممتازة فماذا حدث ؟ حيث شرع بمصاللة هذا البائع
باحترافية و بطول نفس : فما كان من الشاب والذي بلغ به التعب كل مبلغ
إلا أن قال: خذها محانا !

وقد حدثني صديق عن أحد الدين عمريت السماحة قلوبهم أنه يتلمس
من بدا عليهم ضيق الحال وقصر اليد، ليشتري منهم ما يعرضونه من
بضاعة ، حتى ولو لم يكن شديد الحاجة إليها، وبالثمن الذي يطلبونه دون
أي مناقشة أو مساومة ، بل ربما يسامح في بعض ما قد يزيد له من مال!
السماحة ولين الجانب وصفاء النفس إذا تفشت في البيوت والمدارس
والمجتمعات عشنا بسلام وارتقينا بتعاملاتنا وقل التوتر في حياتنا !

فما اروع أن تعمل على صناعة الشخصية (السمعة)

و السَّماحة في الاصطلاح تطلق على معنيين الأول: (بذل ما لا يجب تمضلاً) الثاني. (في معنى التسامح مع الغير، في المعاملات المختلفة، ويكون ذلك بتيسير الأمور، والملاينة فيها، التي تتجلى في التيسير وعدم القهر) ويشبه الميداني رحمه الله النفس السَّمنة بالأرض الطيبة الهينة المستوية، فهي لكل ما يراد منها من خير صالحة، إن أردت عبورها هانت، وإن أردت حرثها ورراعتها لانت، وإن أردت البناء فيها سهلت، وإن شئت النوم عليها تمهدت!

نريد أن نعيد السَّماحة لحياتنا، نريد أن نعطر أجواءنا بالسَّماحة، ولتكن أنت السَّمح :

- بمد يد المساعدة وتقديم يد العون بالنصيحة الصادقة!
- بالعمو والصفح والتجاوز عن أخطاء الغير دون أن يرضى بضيم ويقبل بحور!
- يراعي من حوله ويعتني بمشاعرهم فلا تحده يعرج أحداً أو يتصيد هفوة ، مؤدباً مهذباً لطيفاً!
- مع من حوله وذلك بعدم التشدد أو التصييق عليهم معنوياً أو مادياً سمحاً بالكلمة الطيبة والعطاء الكريم والتفاؤل المحمود والنصيحة الرقيقة!
- في البيع والشراء بعدم التدقيق المتكلف والمبالغ به يطالب بحقه ولكن أن تعذر بنسبة كاملة قل وتسامح!
- بحب الخير للناس وتنفيس كربهم وقضاء حوائجهم بحسب قدرته!
- محاً في قصاء الدين وانظار المعسر!
- بالوجه الطلق والثغر الباسم والخلق الكريم نزيهاً في التعامل وأداء الحقوق وسد الثغرات كيساً في ردم الفجوات بهدوء وحكمة!



• سمحاً بحسن الظن
بالآخرين، وتلمس الأعذار
وحمل حديثهم وسلوكهم على
المحمل الحسن!

• بمشاركة من حوله همومهم وأفراحهم بصدق ودون أن
تتعطل حياته دون أن يغل بأولوياته!

يقول ابن القيم رحمه الله عن شيعة ابن تيمية - (ما رأيت أحداً
أجمع لخصال السماحة من شيخ الإسلام ابن تيمية - قدس الله
روحه - وكان بعض أصحابه الأكابر يقول عنه وددت أني لأصحابي مثله
لأعدائه وخصومه، ما رأيت يوماً يدعو على أحد منهم قط، بل كان
يدعو لهم، وقد جئت يوماً مشيراً له بصوت أكر أعدائه واشدهم عداوة
وأدى له، فتهنئني وتكر لي واسترح، ثم قام من هورم إلى بيت أهله
فمزاهاهم وقال: إني لكم مكان أبيكم ولا يكون لكم أمر تحتاجون فيه إلى
مساعدة إلا وساعدتكم فيه)

أصحاب النفوس السمحة الرضية لا خوف عليهم مهما قست عليهم
بعض ظروف الحياة لأنهم يواحدون شوائدها بهذه النظرة المتسامحة
التي تفقر للحياة كل ما يلاقونه فيها من آلام ويستظرون بصبر لا يكل
حظهم العادل من المساعدة.

وربما قال أحدهم مثيراً لشبهة معروفة إنك لو تسامحت وصفك
الناس بالعجز وأكل حقك وتحروا عليك، وظنوا فيك الضعف! وأقول
لك - لا تقبل صيماً ولا ترضى ظلماً ولكن وسع من دائرة تسامحك وارهع
من مستوى تعاطفك، اطلب الحق ولكن لا تتشدد ارفع الظلم ولكن لا
تعتد، وليكن شعارك لست بالخب ولا الخب يخدعني!

ومكاسب السمع عظيمة وحوائره سنية ثمينة:

فتحد أن له في قلوب الأسوياء احتراماً وتقديراً - هالبشر حلوا

على حب وتقدير من يعاملهم باللين والمسامحة والتعاطي عن زلاتهم ويحلب
لنفسه الخير في الدنيا والآخرة !

وقد دعا رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بالرحمة للرجل السمع :
(رحم الله رجلاً سمحاً إذا باع ، وإذا اشترى ، وإذا اقتضى)

والسمّاحة في البيع والشراء باب عظيم من أبواب كسب الرزق وتكثيره و
السمّاحة تحلب التيسير في الأمور كلها !

والسمّاحة نعمة عظيمة وهبة حليلة ، تجعلنا نتعم براحة في القلوب ،
خلق سام تصمو به القلوب ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ، (حير
الناس ذو القلب المحموم واللسان الصادق ، قيل : ما القلب المحموم ؟ قال ،
هو التقى النقي الذي لا إثم ولا بغي ولا حسد ، قيل ، فمن على أثره ؟ قال :
الذي يشنأ الدنيا ويحب الآخرة ، قيل : فمن على أثره قال ، المؤمن في خلق
حسن)

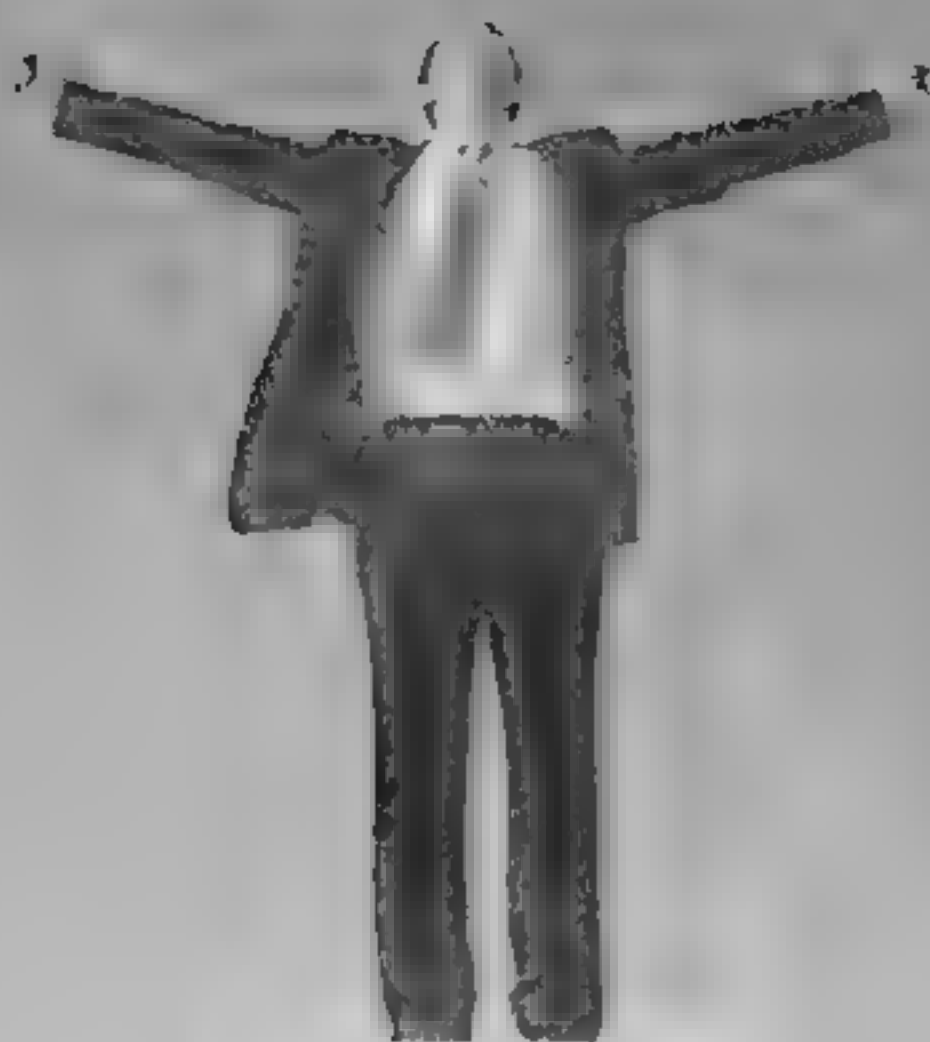
والسمّاحة تغطي عيوب الإنسان إذا كان سهلاً في تعاملاته مع الآخرين
بالحسن بالسمّاحة كـ

.....

والنفس المحبولة على السمّاحة أقرب إلى التقوى من تلك القاسية
الصلابة ! فالقلب الممطور على الرأفة والسمّاحة أبعد عن الظلم والقهر
والتسلط عن المظالم !

مادام هناك قلب حيوان وروح بغيّة، فإن
العدوى لابدّ أن تنتشر. كن أنت ذلك الشخص.





كيف تقهر الصغائر؟

١ - ماذا يعني إنَّ أسأت التصرف في موقف ما، أو أسأت لشخص من غير قصد وجابك التوهيق في مشروع ما؟ أعد لطبيعتك الشريفة، وتذكر أنك شرٌّ قد حُبِلت على الخطأ ولن تنمك عنه.

٢ - اعلم أنك عندما تعطي مقاييسك وتبالح في طلب المثالية سواء على الصعيد الشخصي أو العام فإنك تحوص بهذا معركة خاسرة ستمقد معها نعمة الشعور بالرضا والقبول؛ فتحلص من عقدة الكمال في الحياة حتى تبصر مواطن الجمال فيها.

٣ - إنَّ الشخص الذي يتعاطى مع توافه الأمور وصغائر الأحداث بتوتر وأفعال يجني على نفسه حناية عظيمة، فهو أشبه ما يكون للشخص الذي يفتت نفسه حرءاً جرءاً ويسقيها السمَّ القاتل قطرةً قطرةً حتى يستيقظ في ذلك اليوم وقد أفتى روحه واستنزف كل طاقته وعرضها للانهيال الكامل، لذا هبْ الثمن الباهط لأسر تلك الصغائر هو الحرمان من سحر الحياة وجمالها.

٤ - لا تظنَّ وفقك الله - أنك شاغل الناس وحديث المحالس وبؤرة تركيز البشر يعدون أخطاءك فلست مركز الكون، وتذكر أن





الباس في شغل
عن التفكير
بأخطائك وزلاتك
واحصاء أنفاسك ومراقبة
تحركاتك، لذا فقرر عيتاً ونم هادي
البال عندما يصدر منك خطأ، فلدى
البشر ما يشعلهم عن متابعة أخطائك أو
الحديث عنها.

المرحلة الثالثة

٢٢٣

- ٥- إن الهوس والتعلق بنظرية () سيمضي بك
أحيراً إلى ألا تتجز شيئاً، هسر الحياة الحميلة ليست في إنجار كل
شيء، وإنما تكمن في الاستمتاع بكل خطوة تقوم بها.
- ٦- إن الاستعراق في الأحداث الماضية، وإن كانت عظيمة يصنف ضمن
توافه الأمور وصغائرهما، فلا تسترسل في التفكير؛ حتى لا تعطل
قدراتك وتدهل معها عن الاستمتاع بالحاضر والتخطيط للمستقبل.
- ٧- طبق استراتيجيات ما يسمى () وتأكد أن أغلب الأشياء
التي ترعحك الآن لن تشغل أي حيز في تفكيرك بعد سنة، فتسامح
مع كل خطأ أو زلة أو ألم، فسيصبح قريباً مجرد ذكرى فلا تحاهد
في غير عدو ولا تكن ثائراً بلا قضية.

أنت وليس الظروف أو من حولك من يملك
القدرة على جعلك سعيداً أو تعيساً .





التعلق بنظرية (إيجار كل شيء)
سيغضي بك إلى أيا تنجر شيئاً

لا تظن أنك شاغل الناس
وحديث المجالس



التمن الباهظ للصغائر
هو الحرمان من الحياة وجمالها

كيف تقهر الصغائر

3

4

دع الاستغراق في الأحداث الماضية
فهو يصنف ضمن توافه الأمور

تحلص من عقدة
الكمال في الحياة



7

تذكر أنك بشر قد
حصلت على الخطأ



أعلب الأشياء التي ترعجك الآن
لن تأبه بها بعد فترة وحيرة



إذا كنت تعاني من تلك الأعراض فأنت
 تعاني مما يسمى بـ (متلازمة الاحتراق
 النفسي) أو ربما كنت تحوم حولها ويكاد
 يتفق معظم الباحثين على أن مفهوم
 (الاحتراق النفسي) يشير إلى "حالة من
 الإجهاد أو الاستنزاف البدني والانفعالي
 نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية.
 ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من
 الطواهر السلبية منها: التعب، والإرهاق،
 والشعور بالعجز، وفقدان الاهتمام بالآخرين،

وفقدان

الاهتمام بالعمل،

والسخرية من

الآخرين، والكآبة، والشك

في قيمة الحياة، والفرق بين

الاحتراق النفسي والاكئاب أن الاكئاب

يلازمه فقدان الثقة بالنفس واحتقار الذات،

على عكس الاحتراق النفسي، الذي لا يغير في الغالب

من صورة الذات في الذهن، بل يلقي المريض باللوم على

محيطة والحالة الاقتصادية والاجتماعية العامة!

ومتلازمة الاحتراق النفسي عادة ما تستهدف بعض المهن وهي

تلك التي تتطلب تركيزاً عالياً وجهداً فكرياً وبفسياً وفيها أحمال

بمسية ثقيلة، ويتحمل أصحابها مسؤوليات واسعة خاصة تجاه

شريحة معينة، وقد يصيب مهناً لا يوجد فيها توصيف وظيفي واضح

ولا مهام محددة أو أماكن عمل مشبعة بصراع المناصب.

أما السمات الشخصية لمن يعاني من الاحتراق النفسي فهي

المثالية المزعجة وحب الكمال والتوقعات العالية عن النفس والعمل

ومن يتعامل معهم أيضاً من يملك قيماً عليا ويصطدم بواقع

غير جيد، ومنهم أيضاً الأشخاص الذي يعلقون حياتهم ويربطون

مصيرهم بالرضا الوظيفي، ولاشك أن اعتناق الإنسان لقيم

الإنجاز والتفوق بشكل حدي واللهاث خلف المناصب المتعطش للسلطة

دون أن ينال شيئاً منها يدمره ويؤدي به للاحتراق النفسي!

وحتى لا تصاب بتلك الآفة الخطيرة -الاحتراق النفسي-
وتضعفك وتحمل حياتك عامرة بالخيبات والحسرات والضيق
والكدر؛ عليك بما يلي:

- ١ قبل أي شيء تأكد أن الصحة - وخصوصاً النفسية - هي من يعطي
للحياة قيمة ومعنى. فحافظ عليها وقدمها على أي شيء..
- ٢ غير أسلوب حياتك تماماً قبل أن تعرق في المستنقع، وتذكر أن العمل
حزء من الحياة، وليس الحياة!
٣. لا تعمل عند شركتك ٢٤ ساعة. فالدي بيك وبينهم ساعات معينة،
وهذا يكون بالمفصل بين العمل وباقي حوالب الحياة.
٤. اعرف ما المطلوب منك في العمل، وما المهام التي كُلِّفَتْ بها، وما
حدود مسؤولياتك. وبعدها رحمة بنفسك ورفقاً بها لا تتحاور ما هو
مطلوب إلا بنسبة صغيرة.
٥. اعتن نومك وحدك كحياتك منه، واحرص ما أمكن على أخذ قيلولة
لتجديد الطاقة ولو لدقائق.
٦. اجعل لك ورذاً يومياً لممارسة الرياضة المشي أو السباحة أو أي نوع؛
فالرياضة تنمى للمشاعر السلبية. وتنشط للدورة الدموية ومقوِّ
حبار للطاقة الإيجابية.
٧. احترم إجازات آخر الأسبوع والأجازات السنوية بالابتعاد التام عن
أحواء العمل، لا اتصالات ولا بريد إلكتروني بإراحة للحسم والعقل
معاً وإعادة نشاطهما.
٨. لا تكن دائماً متاحاً: صغ حدوداً واضحة للاتصال بك خارج أوقات
العمل الرسمية.

٩. من حين لآخر اجعل لك

وقت فراغ دون أي أنشطة

أو التزامات، فالإنسان يحتاج

إلى وقت لا يفعل فيه شيء أو يفعل ما

يخطر له بشكل تلقائي.

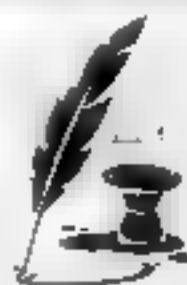
١٠. تعلم أن تقول (لا) حينما يطلب منك ما هو خارج عن

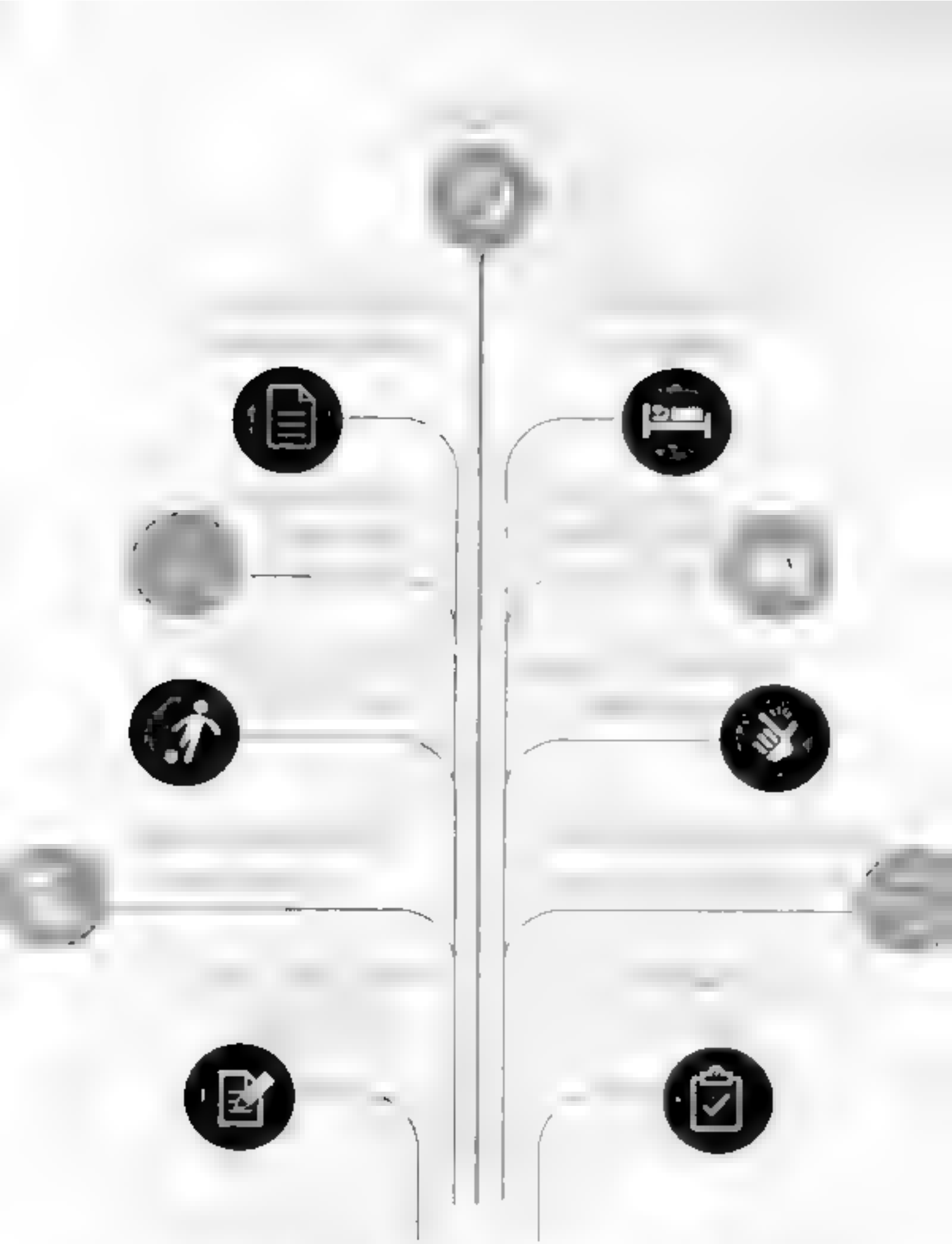
مسؤولياتك، وصع للآخرين حدوداً واضحة، ولا تُعامل على

حساب صحتك ووقتك وأسرتك.

١١. دوّن المهام اليومية وحدّد أولوياتك ويطم وقتك

جرب أن تتعامل مع الأزمات التي ترورك
بعقلية الواصل من حلها.





حتى لا تصاب بالاحتراق النفسي

ما وحدثُ أمرًا أصيبَ للوقت، وأنْهَكَ للحسد، وأطردَ للتقدير من
عادةِ النهْث حلفَ إرْصاءِ الآخرين، وتَلَمَّسَ إسماعدهم وتسوَّلَ ثنائهم على
حسابِ الذاتِ

وقد أكد (الطباطبائي) على قصيدة حطيرة بقوله "إرْصاءِ الناسِ
عاية لا تدرك وإرْصاءِ الله غاية لا تترك، فاترك ما لا يُدرك
وأدرك ما لا يُترك"

والبعضُ يعيشُ كما يشتهي الناسُ، فيأكلُ حسب
مراح من حوله ويلبسُ بحسبِ ذوقهم ويدورُ في
فلُكهم!

يعيشُ للناسِ ولا يعيشُ لنفسه، فلا يتكلمُ
ولا يسكتُ ولا يأخذُ ولا يدعُ ولا يبتسمُ ولا يقطبُ
إلا لأن الناسَ يريدون هكذا!

يقول المملوطي رحمه الله حياة البعض
في هذه الدنيا حياة ضمنية في حياة الآخرين
فلو هتَش عنها لن يجد لها أثرًا إلا في عيون
الناظرين وأذان السامعين وأهواء المتكلمين!

إن هذا السلوك الحاطي يعني باختصار احتزال
الحياة في إرْصاءِ فلان وفلان، ولهذا السلوك غير السَّوي
علاماتٌ ومنها:

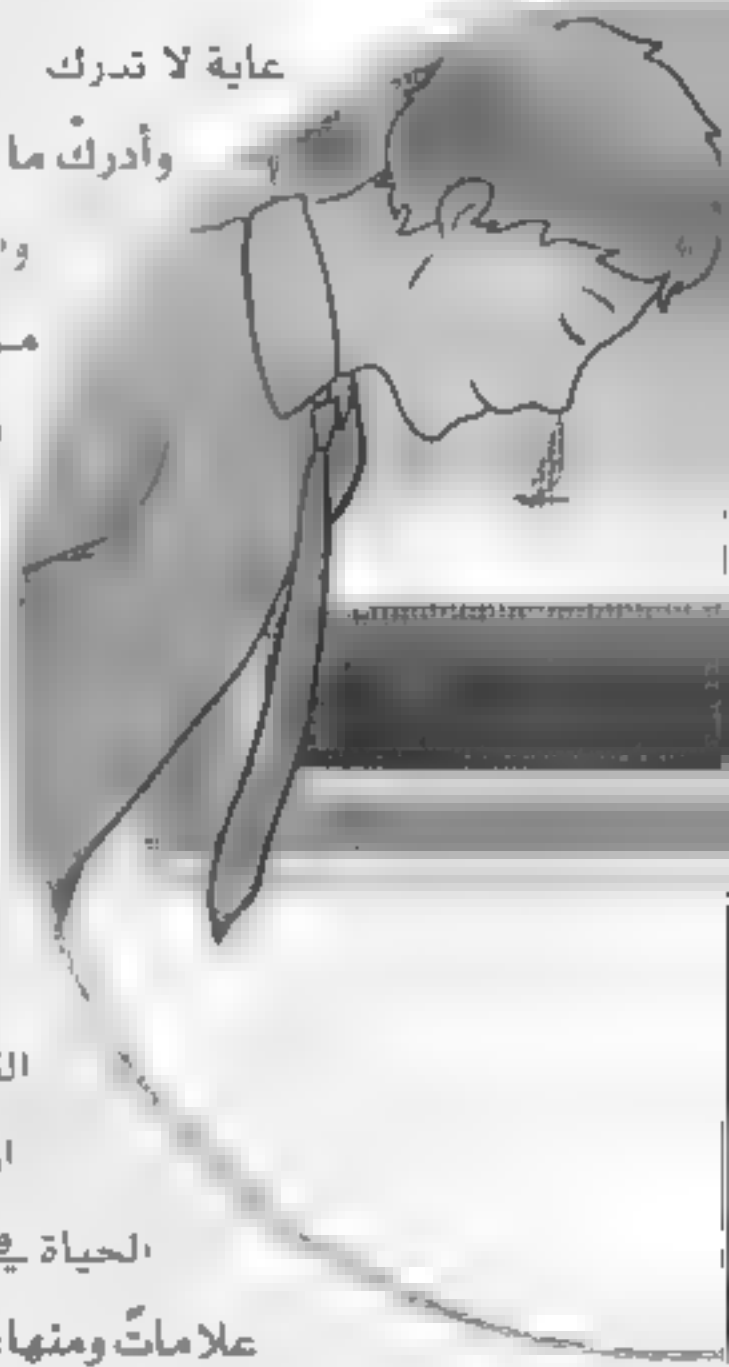
• الشعور بالصيق الشديد عندما يأخذ أحدُك منك موقفًا سلبيًا، ولو

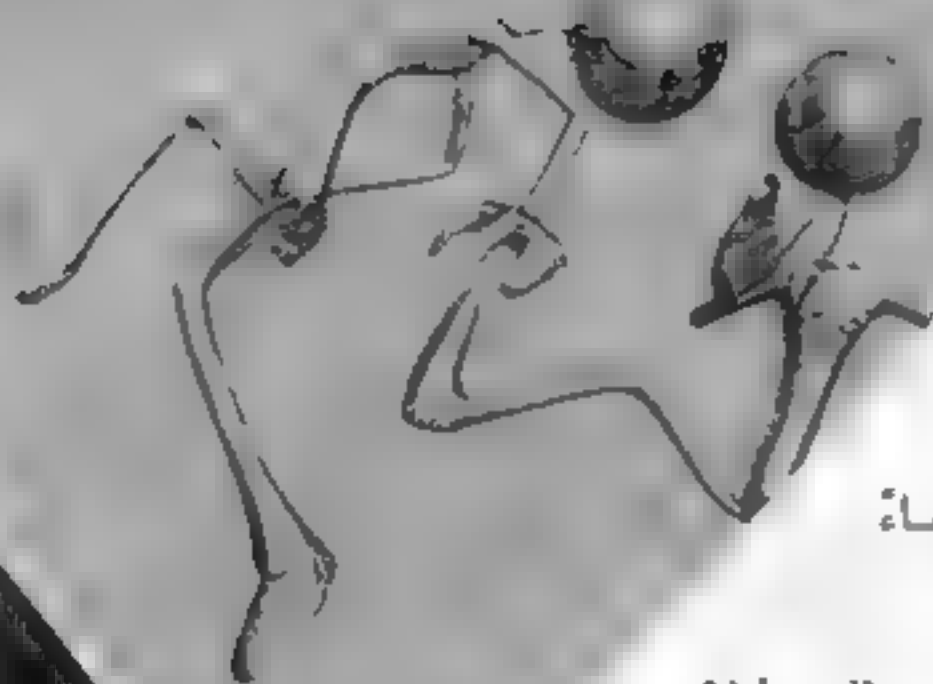
دون جريرة!

• تميل للاعتذار عن أمور لا ذنب لك وربما أنت من اعتدي عليك!

• تتنازل كثيرًا تحنُّبًا للدخول في صراعات أو معارك!

• توافق على أي طلب منك، ولو كنت غير راضٍ عنه في داخلك!





• تَغَيَّرْ مِنْ

طَبَاعِكَ وَسُلُوكِكَ وَقِيَمِكَ

مُوَافِقَةً لِمَنْ حَوْلَكَ وَارْضَاءً

لَهُمْ!

أَرْجُوكَ لَا تَصْبِغَ وَقْتُكَ فِي مُحَاوَلَةِ

إِرْضَاءِ الْآخَرِينَ، حَتَّى لَا تَعِيشَ حَيَاتَكَ عَلَى

طَرِيقَتِهِمْ!

وَمَا كَذَبَ مَنْ قَالَ أَهْتُمْ بِرَأْيِ الْآخَرِينَ وَسَتَكُونُ دَوْمًا

سَجِينًا لَهُمْ!

الْحَيَاةُ تَبْدُو صَعْبَةً مَظْلَمَةً إِذَا انْصَقَّ الْإِنْسَانُ وَهْنَهُ فِي رُضْدِ مَا دَا

يُحِبُّ الْبَشَرُ وَمَا دَا يَكْرَهُونَ!

مَحْصَنُكَ، أَمْ اسْرِيكَ، أَمْ اصْدِقَاؤُكَ!

سَتَحْدُ أَنْ النَّاسَ الْمَقْصُودَةَ هِيَ شَرِيحَةٌ تُكْثِرُ النِّقْدَ وَتَعْشِقُ الْمَضُولَ
وَالْتَدَحُلَ فِي حَيَاةِ الْآخَرِينَ، شَرِيحَةٌ تَعَالِي الْكَثِيرَ مِنَ الْمَشَاكِلِ وَتَشْكُو الْعَدِيدَ
مِنَ الْأَرْمَاتِ! فَلَوْ كَانَ الْأَمْرُ مُعَلَّقًا بِالْحُكْمَاءِ وَالْعُقَلَاءِ وَأَصْحَابِ الْفَهْمِ لَقَبِلَ
الْأَمْرُ!

وَمَنْ تَأَمَّلَ فِي حَالِ هَذِهِ الشَّرِيحَةِ مِنَ النَّاسِ بَدَأَ لَهُ أَنَّهُمْ تَكْتَلُوا وَعَدُوا يَدًا
وَاحِدَةً عَلَى مَنْ تَمَوَّقَ عَلَيْهِمْ، فَحَرَّوْهُمْ مُسْتَمِرَّةً وَأَسْلَحَتْهُمْ مَعْرُوفَةً وَهَدَفَهُمْ
وَاصِحٌ وَحَلِيٌّ هُوَ التَّلَاعُبُ بِالْمَرِيضَةِ وَإِهْآكُهَا وَتَحْطِيمُهَا!

وَمِنَ الظُّلْمِ لِلْحَيَاةِ وَالْإِسَاءَةُ الْبَائِفَةُ لِمَعَانِيهَا الْحَمِيلَةُ الْاِحْتِكَامُ فِي شُؤُونِ

الْحَيَاةِ لِعَامَّةِ النَّاسِ!

نَسْجُزُ فِي مَهْمَةٍ، وَلَنْ نَحْطِيَ بِاحْتِرَامٍ مِنْ

بل وأي معنى لحياتك وأنت تبذل الجهدَ الوافر والوقت الثمين على
ترويض نفسك لتقبل ما يحبه الناس، فتأكل ما تعاف وتلبس ما يمحه دوقك
وتشرب ما تكره!

وفي دراسة حظيرة وضعت أثر هذا السلوك على الصحة النفسية،
حذرت من أن الأشخاص الذين يتعاملون على أنفسهم ويقدمون التنازلات
لإرضاء الآخرين على حساب راحتهم النفسية والحسدية يُصابون بالاكتئاب
بنسبة ٢٠٪، وبالإحباط بنسبة ٦٠٪ وأي حياة سلوك هذا إن كانت ثمرته
اكتئاباً أو إحباطاً!

فكم موهوب فطن وأد موهبته ولم يظهرها خوفاً من سحرية الناس به!
وكم من مصلح محدد تردّد في مشاريع الإصلاح، خشية سخط
الساخطين وكره الكارهين!

ونصيحتي لك - أيها الإيجابي - اطلب الخير من أهله وأنشد الرأي
من أهل الفهم، لاتحمل همك إرضاء أشخاص لم ينعموا أنفسهم، ولم يبنوا
مجداً ولا يصنعوا عزاً!

إن أنجرت أمراً فلا تتحسس كلام الناس عنك، ولا تسأل عن
مشاعرهم، ولا ترهق نفسك بالسؤال أسخطوا أم رضوا، أأعجبهم أم لا؟
فبعض البشر لن يرصى عنك حتى تؤيد رأيه وتقف عند وجهة نظره وتطرب
لمزجه، وهناك من قرّر أن يكرهك مهما ألت له الجانب وتلطمت معه في
الخطاب ووافقته في الرأي!

فلا تفرح برضا الدهماء، ولا تجزع عند سخطهم، فلا دين لهم عليك،
ولا معروف عليك منهم!

وأعجبني في هذا الشأن كلمتان أحدهما لـ (أمين الريحاني) وقد اتخذ
منها شعاراً وهي: "قل كلمتك وامشي"

والثانية قالها الأديب الشهير (برنارد شو) وقد كتبها على موقد حجراته

أثبتت الدراسات أن مؤهلك العلمي العالي، وقوة ذاكرتك، وقدرتك على التحليل، وكل ما هو متعلق بالذكاء العقلي لن تشع أو يصمن لك أن تكون روحاً محبوباً أو أنا صالحاً أو موطناً متميراً أو صديقاً عاقلاً! فالموضوع منوط بقدرات أخرى وبوع آخر من الذكاء هو الذكاء العاطفي، وكما أن هناك ذكاء عاطفياً فهناك عناء عاطفي!

ومن باب أن لاساء سمير بصدّها ومن طريق "عرفت السر لا للسر ولكن لتوقيه" سأقدم لك بعض صفات الاعبياء عاطفياً، فالعباء يردّد وينقص بحسب نواخذ هذه الصفات وقوتها

١. العبي عاطفياً يتحدّ على لدوام قرارات سريعة دون استشراف للمستقبل، ودون حساب للمكاسب والحسائر، يعلب عليه الاندفاع والتهور.

٢. حساس جداً تجاه النقد، ويرى أن فيه اعتداء عليه وهجوماً على شخصه، ولو كان في مصلحته ومن شخص يحبه. لذلك هو شخص دفاعي فتحمه يدافع عن نفسه وأنت في أول بقدرك، وربما يعتدي عليك لمظيماً أو ينبش ملهات قديمة أو يتعرّص لأمر شخصية بعيدة عن موطن النقد.

٣. يئأس مع أول إحفاق ويرفع الراية البيضاء مع أول عثرة؛ لذلك يُصاب بحالة من الإحباط شكل مستمر.

٤. لا يراعي المشاعر ولا يعتني بالقلوب، سهل لديه كسر الخواطر

وحرَّحُ القلوب.

لا يهْمُهُ إِنْ كَانَ

هَذَا التَّصَرُّفُ أَوْ تِلْكَ

الْكَلِمَةُ تَزْعِجُكَ وَتُؤْذِيكَ!

الْأَهَمُّ عِنْدَهُ هُوَ إِحْرَاجُ الْآخَرِينَ أَوْ

التَّنَدُّرُ عَلَيْهِمْ.

٥. الْكَلِمَةُ لَدَيْهِ تَحْرُجُ سُرْعَةً عَلَى أَيِّ حَالٍ! شَعَارُهُ

فِي هَذَا "الَّتِي فِي قَلْبِي عَلَى لِسَانِي" لِذَا هُوَ كَثِيرُ

السَّقَطَاتِ وَمَعَهَا يَنْفَرُ مِنْهُ مَنْ حَوْلَهُ

٦. لَا يَحِيدُ مَهَارَةَ الْإِنْصَابِ هَرِمًا بِسَائِلٍ هُوَ سَوَالًا، وَلَا يَحْتَمِلُ أَنْ

يَنْصَبَ لِلْإِجَابَةِ.

٧. يَثِقُ بِالْجَمِيعِ! فَتَجِدُهُ يَفْشِي أَسْرَارَهُ، وَيَتَحَدَّثُ عَنْ أَدْقِ التَّفَاصِيلِ

الْخَاصَّةِ، وَقَدْ تَرَاهُ يَتَعَامَلُ بِالْأُمُورِ الْمَادِيَةِ دُونَ تَوْثِيقِ أَوْ إِثْبَاتَاتِ

٨. لَا يَحْتَرِمُ الْمَوَاعِيدَ، هَمَّنَ الطَّبِيعِيِّ أَنْ يَخْلِفَ الْمَوْعِدَ أَوْ يَتَأَخَّرَ عَنْهُ دُونَ

اتِّصَالٍ أَوْ اعْتِذَارٍ.

٩. سَرِيعٌ وَكَثِيرُ الزَّعَلِ، مِمَّا يَسْتَحِقُّ وَمِمَّا لَا يَسْتَحِقُّ، وَأَحْيَانًا كَثِيرَةُ يَزْعَلِ

مِنَ الْآخَرِينَ دُونَ أَنْ يَبُوحَ بِسَبَبِ زَعْلِهِ.

أَنْتَ لَسْتَ مَسْئُولًا عَنِ الْوَامِعِ الَّذِي وَلَدَتْ
فِيهِ، وَلَكِنَّكَ مَسْئُولٌ عَنِ مَسْنَقِ بَلَدِكَ الَّذِي
سَتَعِيشُ فِيهِ.



الغموض هبيلة

في هذا الزمن، اختار البعض أن ينكشف للآخرين، فكل تحركاته
وكل سكناته مكشوفة!

- ماذا أكل، وماذا شرب؟

أين ذهب، وماذا فعل؟

- من كان بصحبته ومتى غادر؟

- ومتى نام؟ ومتى استيقظ؟

وكشف الأسرار وفتح نوافذ البيوت عمداً للقاصي والداني،
لاشك أن له آثاراً سلبية، وبنائج وحيمة، وعواقب وخسارة
فادحة!

فلانعتقد أن الكل يتمنى مصلحتك، ويعبُّ الخير
لك وإن ابتسم في وجهك، وإن ألان لك الكلمة
ورقق لك الحرف!

وشمة بشر لا يتمنون روال النعمة فحسب،
بل ويباشرون كل ما في وسعهم من وسائل
شيطانية لتحرير صاحب النعمة من نعمته، ولا
حول ولا قوة إلا بالله!

ومن آثار التوسع في كشف التفاصيل أنه زهد
بعض النساء في أرواحهن، لأنها تتحيل أن كل
من حولها يحيون أسعد حياة وهي العيسة! وأن
زوح فلانة وعلانة أزواح كمل أمّا زوجها فلأومن
الفتيات من ترهد بأهلها، وترى أنها تعيش حياة
بسيطة!

وللأسف أن البعض يحكم على حياة الآخرين من خلال
لقطة واحدة!

فتحرم أن تلك المرأة مدللة من زوجها لمجرد أن أهدى لها هدية
صغيرة!

وأن هذا الرجل عاية في الأناقة والدوق والروعة بل وقد يصل لدرجة
الملائكة لمجرد أنه ما يظهر أنيقاً مرتباً يحكي كلاماً جميلاً لمدة
دقيقة كل يوم!

وأعرف زوجاً رأى مشهداً لأحد النساء عرضت فيه سفرة طعام
جهرتها لمناسبة وقد كانت في عاية القريب والنظام وصادف

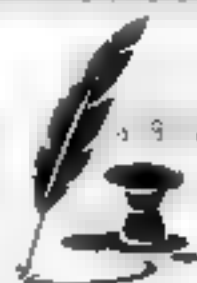
أن زوجته كانت
محدودة الموهبة
في مسألة تنظيم
وترتيب سفر الطعام
فهو هنا قارن أسوأ من عند
زوجته بأفضل ما عند تلك المرأة
مما سبب له مشاعر سلبية تجاه
زوجته!

وهناك من يتوسع في إظهار حياة الترف التي
يعيشها وأرى أن المحرص الأول في هذا - ولا شك -
التفاخر والاستعراض، وخصوصاً معشر النساء،
فكأنما هم في سباق عدو!

وهذا لا شك سلوك غير باصح وربما كسر به قلوب مساكين. وربما
جعل البعض يزهد كثيراً في حياته!
ما أحمل أن تحظى حياتنا بشكل عام بشيء من الكتمان والخصوصية،
وبغلاف راقٍ من الغموض المحبب!
سئلت ذات يوم: لماذا لا نتقل لنا يومياتك في مواقع التواصل؟
فقلت: لأمرين أحدهما بخصكم، والثاني بخصني
أما الذي يخصكم فلماذا أشعلكم بأمور تافهة؟ ويومياتي ويوميات أي
شخص تعتبر من التواضع لأمع منها في الدنيا ولا في الآخرة! إشباع
هصول لا أكثر! ولا يصح أن نملأ وقتاً أو عقلاً بها!
أما الأمر الذي يخصني: فلا يحق لعامة الناس أن يقيموا على كل تفاصيل
حياتي فهي أمرٌ خاص بي!

فكأنما هم في سباق عدو!
وهذا لا شك سلوك غير باصح وربما كسر به قلوب مساكين. وربما
جعل البعض يزهد كثيراً في حياته!

وإن أصاب عقله عاشقة وإن مس قلبه
شيء من الرأى! فالعقل سريع الاستغاثة!



البعض يمارس سلوكًا غير ناصح يتعلل في كشف
أسرارهِ الخاصة، أو حرابه القديمة غير الحيدة
دوماً سبباً

ومن أجمل ما قرأت مقولة "من عرف سرَّك عرف
طريقاً ليحترق!"

وقديماً قالوا "تكلم حتى أعرفك!"

إن من علامات العاقل عدم البوح بأسرارهِ، فكشفها
يعني أنَّ مصيرك أصبح معلقاً بمن أفضيت له السراً
وحملةً من البشر لا يستكف عن استخدام تلك
الأسرار كأسلحة عادية صدك عند حدوث أي خلاف
بينكما!

وأكد هذا الميلاسوف (تايتس) في حملة قالها في
القرن الأول الميلادي "إنَّ البشر متأهبون للردِّ على
الأذى والحرخ أكثر من تأهبهم للردِّ على الحميل
بالحميل لأنَّ الفصل دين، أمَّا الانتقام فمتعة!

والبعض ربما استخدم أسراركَ كوسيلة لاستراركَ،
وأخرون تنهمرُ منهم الأسرارُ كما ينهمرُ المطرُ دون
مروءة أو أخلاق!

وهنا تطلُّ بعض الأسئلة برؤوسها!



أيًا كانت العلاقة، وأيًا كان الحب، وأيًا كان الانفعال،
 ومهما كان الصيق، أو المرح هادفًا أسرارًا في أعماقك!
 هانت في عني عن المشاكل وصداغ الراس!
 بإمكانك تعزيز الصداقة، وتقوية العلاقة دون الاضطرار لكشف تفاصيل
 حياتك أو إفشاء أسرارك!
 وإن أفضى لك أحد سرًا، وأناح مكنونًا فهذا اختياره، فلا يصعب عليك هذا
 السلوك فتبادله هذا العمل وتكافئه سرًا بسرًا
 وكل يختار أسلوب حياته.
 لا تمتح صدرك لكل عابر، ولا تكن كنانًا مفتوحًا للجميع!
 في درب الحياة لا تتحل عن حذرِكَ، ولا تتحرّد من تحوُّطِكَ، كن يقطًا لمطنّة
 حدوث أي اضطراب عاطفي كحسد أو جحود أو نكران!
 قال أحد الحكماء "ربما كان أقرب الأصدقاء هو ألدُّ الأعداء، لأنهم
 يعرفون كيف ومتى يصرون! فهم الأعرف بنقاط ضعفك التي ساهمت أنت
 في كشفها لهم!
 وفي الحملة، لا تتكشف لأحد، ولا تظهر ضعفك لكائن من كان هناك من
 يفرح ويتشوّى، وربما رادك الما على ألم!

ليس بالضرورة أن تقول كل شيء لكل شخص، تعلم أن تكون في بعض
المواقف أقل وصوحاً وأقل حديثاً، احفظ بعض المواقف شيء من الفموض،
فالعروض لا شك - أدعى للهيبة والاحترام، بعكس الانكشاف التام
للآخرين!

وهذا ما أدركه رجال السياسة: فهم يتحفظون كثيراً في الحديث، لأنهم
يُدركون أن التحفظ معنى من المعاني العميقة للسلطة!

t.me/ktabpdf

مكتبة

من أبسط حقوقك: أن تتمتع بالخصوصية!



تَأَمَّلْتُ فِي حَالِ بَعْضِ الْبَشَرِ فَوَجَدْتُ عَجَبًا!

لَا يَقَرُّ قَرَارُهُ، وَلَا يَهْنَأُ بَالُهُ، وَلَا يَطِيبُ عَيْشُهُ إِلَّا بَعْدَ مَا يُؤْدِي!

كَأَنَّمَا هُطِرَ عَلَى الشَّرِّ، وَطُيْعَ عَلَى الْإِدَى!

أَوْ كَأَنَّمَا عَاشَ مَعَ الثَّعَالِي وَالْعُقَارِبِ فِي جَحُورٍ وَاحِدَةٍ، أَوْ رَصَعَ مَعَ صِبَاغٍ!

كَالْكَلْبِ الْمَسْعُورِ لَا يَمُكِّرُ إِلَّا فِي الْبَطْشِ، وَكَالْنَّمْرِ لَا يَمُكِّرُ إِلَّا فِي

الْإِقْصَاصِ، وَكَالدُّبِّ الْمَحْنُورِ هُمُّهُ الْأَوَّلُ التَّكْيِيلُ!

وَكَالْحَنَةِ لَا رَاحَةَ لَهَا لَا يَسُتُ السُّمُّ، وَكَالصَّخْرِ يَدُورُ فِي

الْفَضَاءِ وَعَيْنَاهُ تَنْحُتُ عَنْ فَرِيصَةٍ!

حِدَارَتُهُ الْعَالِيَةُ تَتَمَثَّلُ فِي الْحَاقِ الصَّرَرِ بِالْآخَرِينَ!

سُعَارَ نَفْسِي رَهَيْتُ بَيْنَ حَوَانِجِهِ وَعَدَوَانِيَةِ مَلْتَهَبَةٍ

تَعْتَلِجُ بِهَا رَوْحَهُ!

إِنْ أَتَيْتُكَ الْمَرْصُوعُ لَهُ أَنْ يَعْتَدِيَ بِالْيَدِ هَفْلًا، وَإِنْ

لَمْ تُتَّعْ لَهُ اعْتَدَى مَشَاهِدَةً بِلِسَانٍ يَغْذِيهِ نَابُ

الْأَفْعَى يَتَدَفَّقُ مِنْهُ السُّمُّ الزَّعَافُ!

وَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ اعْتَدَى كِتَابَةً عَنْ طَرِيقِ مَوَاقِعِ

التَّوَاصُلِ بِمَدَادٍ مِنْ حَقْدٍ وَعَدَوَانِيَةٍ!

هُوَ بَشَرٌ مِنْ لَحْمٍ وَدَمٍ وَلَكِنْ قَبِيحٌ عَامِرٌ بِالْحَقْدِ، وَعَقْلُهُ

رَانَ عَلَيْهِ الْجَهْلُ!

تَحْدَهُ يَسْبُ هَدًاءٌ، وَيَلْعَنُ ذَاكَ، وَيُشَارِكُ سَقَمَ فِي ذَلِكَ الْوَسْمِ

السَّافِلِ الَّذِي لَا نَاقَةَ لَهُ وَلَا جَمَلَ فِيهِ!

مِنْ أَوْلَوِيَّاتِ الشَّرِّيرِ تَحْطِيطُ الْبَشَرِ وَالْإِنْتِقَاصُ مِنْ قَدَرِهِمْ وَتَشْوِيهِ

صُورِهِمْ.

يَصِفُ الْأَدِيبُ (رِجَاءُ الْمَقَاشِ) هَؤُلَاءِ بِقَوْلِهِ "هَنَّاكَ نَوْعٌ مِنَ النَّاسِ يَكْرَهُ

الْإِمْتِيَارَ، وَيَعَادِي التَّمَوُّقَ، وَبِحَافٍ حَوْفًا عَمِيقًا أَنْ يَرَى أَيَّ شَخْصٍ يَتَمَتَّعُ

بموهبة لامعة، لا يحب
أن يرى تمثالا جميلا
تنظر إليه العيون بإعجاب
وتلتف حوله القلوب بأعشق ما فيها
من عاطفة،

ولكنه يسريح تماما إذا حطم هذا التمثال
وراه مجموعة متناثرة من الاحجار . منظر
الصف يريحه ويسعده... وأوراق الحريف عنده أحلى
من زهور الربيع ومنظر الدمار يطعمه على أن العالم
بحير، ليس فيه تفوق وامبار فاحذر هذا الصف من معاشرته
أشد الحذر!

فلا تستعرب أن يعتدي عليك وانت في بيتك بكلمة او بشم او بإشاعة أو
بتشويه صور، خاصة إذا كنت ممن يعملون وينتخون ويتحركون!
يعتدي وهو لا يعرفك، لم يقابلك ولائمة علاقة بينكما!
فأنت لم تؤده في نفسه، ولم تكن سببا في انحراف ولده، لم تُفسد عليه
روحته، ولم تنافسه في مجد ولم تراحمه على منصب ولم تسد عليه دربا،
ولم تستمد عليه حاكما ولم نصيق عليه منزلا، لم يسرق منه طعاما، ولم
تفكر له شرانا، ولم تسلب منه متاعا، ولم تحجب عنه ضوء الشمس ولم
تأخذ نصيبه من الهواء، ولم ولن يقلل وعودك في هذه الدنيا من أفراده ولا
مسراته، ولن تكون الأرض أوسع بعد رحيلك، ولن يصبح المصاء أرحب بعد
شبقك، بل قد تكون ممن اجتهد في إصلاحه وتوجيهه وبيان درب الخير له،
ومع هذا لا يستنكف من إيدائك والنيل منك!

يقول (إبليا أبو ماضي) "عندما ينام العقل يستيقظ الحيوان الرقد في
الإنسان، فيصير برأعا إلى المنك والبطش والسيطرة!

بشرّ فيهم بزعة الصواري للتحديث والتمريق، تغديش السُّمعة لا الجلود،
وتمزيق الكرامة لا اللحوم! ومن العجائب أن بعض البشر يترئصون بمن
يحاول نصحهم ويتمنى صلاحهم، فهو يحبُّ وهم يكرهون، وهو يسمو وهم
يهبطون!

من علامات الشرير أنه لا يدرك أخطاءه، ولا يقف على عيوبه، وينطلق
يمشّ يمناً ويساراً في الطواهر والخمايا، لعله يقتنص زلة أو يجد هموة أو
يمسك حطأ، فإنّ واحد انطلق يتحدث فانما وقاعداً.

والشرير حنائته على الحياة كبيرة، ولكن حنائته على نفسه أعظم وأكبر،
لأنه يضاعف آلامه ويصلي روحه المسعورة حقيقاً!

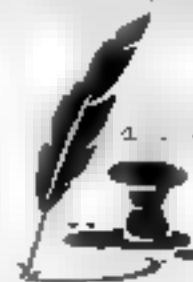
بهش في البشر، وفري في الأعراض بالسنّة تنه، وأقلام قدرة!
إنّ هجم على زلة، أو وقع على خطأ سعى في نشره بحماس بالغ وجهد كبير
كأنما فرح الكون متوقف على تحقيق هذا الأمر!

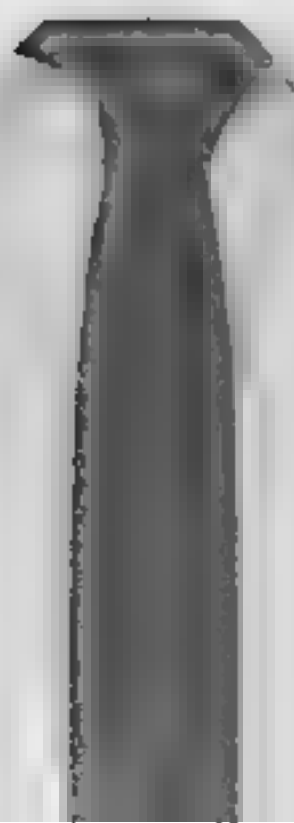
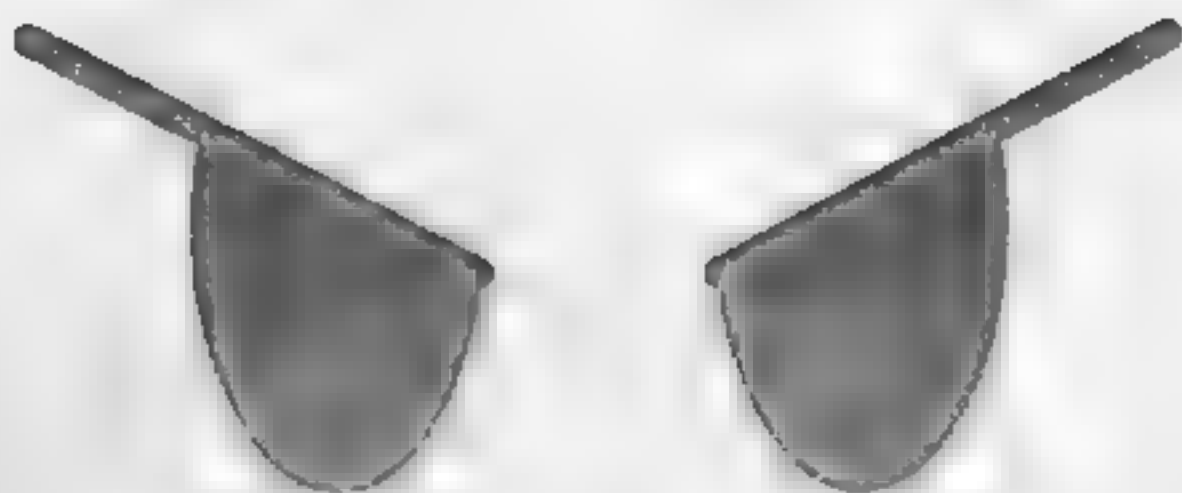
وعارّ علينا أن نتربص بمن حولنا الدوائر، كأنما تتعامل مع مرّدة الحن!
هأن صفد إنسان لأعلى هأن له نقصاً وعبوئاً، ومهما هبط أسمل هأن له
حسنات وإيجابيات!

وصلنا لمرحلة ان غايه ما نسمى من البشر
منهم احسانا ولا بدلا، فمط ان يكفوا عما الادى

حميلة بقلوب ساكنة، وبموس مطمئنة

الحياة جميلة؛ ولم يشوّه جمالها غير
الفساة!





هل نتجاهلهم وسعاملُ معهم كقطع الأثاث فنمرُّ بهم دون توقُّف
ودون اكتراث؟

وهذا هملٌ حميلٌ ورأيٌ وحيه، إلا أنَّ قطع الأثاث لا تسيِّر إلينا سوء
ولا تمشي نحونا بمكروه، كما أنها لا تمشي إلينا بحميل! أمّا هؤلاء
فيمشون نحونا ولكن بالقبيح والأذى!

لا تتعبت ولا تبتئس إن استليت هؤلاء الأشرار الدين
يقترفون من الآثام في حقِّ البشر ما لا يقترفه
شيطانٌ رحيم! فلا تعطهم أكر من قدرهم ولا
تتفاعل مع طرحهم، ولا يطيش صوائك، وعدّ
هذا الأمر من لوازم الحياة، ومن متطلبات
المحاح!

فلا يوهنوا لك قوة، ولا يفتُّوا لك في عضد؛
فوجود هؤلاء في حياتك شهادةٌ عدل على
تفوّك وتميُّرك، فاشكر الله على وجودهم لأنَّ
من لا يملك حصوماً أمّا انساناً ميتاً أو إنساناً لم

يولد بعد!

فإنَّ كان المؤذي ممَّن لا تعرفه من الدين يتحفُّون حلف
الشاشات فلا تتأفهم، ولا تنقص أخبارهم أو أقوالهم، هو قنك
أثمن من إصاعته على هؤلاء الصُّغار! وهؤلاء علائهم أن تدع
الغيظ يمرُّ قههم، دغهم يمتنون كمدًا، لا تلمت لهم واطرَّكهم
يحرقون أنفسهم بأنفسهم، فالمكر السيئ لا يحقق إلا بأهله، وادعُ
الله أن يكفيك إيَّاه بما شاء، وإن ادَّك شخصٌ أحقُّ لا يملك





شيئًا يحسره

محنته. والعرب

تقول: "لن تبلغ في

الأحرق ما بلغه في نفسه!

فقد كفاك نفسه!"

وإن كان المؤدي ساهيًا ناسيًا أو مُنمعلًا غير

مكرّر حقّه العمو والتسامح، أو كان صاحب

فصل ودا أباد بيضاء، فليح حيره بشمع لزلله.

وإن كان المؤدي قريبًا أو زميلًا و حارا شعسا بعرفه وتسابله

فعليت أولاً أن تدفع شره بالحسنة وبالكلمة الطيبة لعلها تكف شره

وتوقف أدام! وإن لم يستمع فلا بد أن تغلق امامه سوطاً وأن تريحه سيفاً

في العمدا وإن لم يؤثر فيه فما حيلة المصطر إلا ركوبها، فلتملك

الشجاعة والقوة على أزاله الشوك كي لا يدميك، وسحق الأفعى كي

لا تؤذيكَ!

فالبعض يحتاج لمحب أسد ونمطة ثعبان ولحد سيف، ولا بد من أن تُريه

ما يكره دون أن تظلمه، تهديد ووعيد، أو ستلويح بهجر، أو حتى

بمقاضاته قانونياً!

فلكل حالة لبوسها، ولكل مشهد ردة فعل.

فالمؤمن القوي خيرٌ عند الله من المؤمن الضعيف، والحبیبُ صاحبُ القلب الرحيم اللهم صلِّ وسلِّم عليه عندما تجاوز كمارُ قريش الحدَّ في الأذى مصى إليهم وقال "جئْتُكم بالذَّبْح"؛ فارتعدوا وخافوا وقد اقتصَّ من المرنيين عندما آذوا الرعاة بسَّعْل عيونهم -والسَّعْلُ هو المقأ بالمسامير- وألقاهم في الحرَّة يستسقون فلا يُسقون، على وجه القصاص والعقوبة بالمثل، لأنهم فعلوا ذلك بالرعاة. وذكر ابن كثير في البداية والنهاية أنه كان في الأسارى يوم بدر أبو عزة الجمحي، فمنَّ عليه رسول الله بلا فدية، واشترط عليه أن لا يقاتله، فلما أسِرَ يوم أُحد قال يا محمد، امنن عليَّ لبِناتي، وأُعاهد أن لا أقاتلك"، فقال رسول الله -والله لا أدعُكَ تمسَّح عارضيك بمكة وتقول- خدعتُ محمدًا مرتين، ثم أمر به فصُرِّبَتْ عنقه!

ولكن احذر أن تجعل الأشرار يظفرون بك، وكن أقوى وأصلب، وأرجوك! ألا تدعهم يستدرجوك لساحتهم القذرة، ويفرونك بالانضمام لعصائهم!

كانت تُصلي وتُصوم ولكنها أدت هزّة
بحبسها حتى ماتت؛ فدخلت النار!
ما بالكم بمن يؤذي البشر؟





من التعامل مع
الأشرار

رحلٌ يتراحف للحمسين إن لم يكن اقتحمها بعد . أنهكته البدأة
وقد حاور الحدود فيها كثيرا . قابلته في مناسبة دون معرفة سابقة .
لمت بطري طرافة طبعه وعفوية حديثه وجمال روحه وحمّة طله . لو
قُدِّر لك أن تحلس إليه أياما ما أحسست مللا ولا ضحرا . كان كما يقول
اللبنانيون رحلٌ (مهصوم) طلق الوحه فكّه الحديث . يحكي
الطرفة بتلفانية ومعها كان أصلا لا يتوانى عن التعليق
عن نفسه بكل أريحية !

وكان من أعجب ما قال قصة وقعت له في
رحلة علاج عندما تعلق قلبه بإحدى الممرضات
وبادلته الشعور وحدثها عما في قلبه واتفقا على
الخروج من المستشفى جلسة وأن يلتقيا في
أحد الأماكن العامة ليضعا الخطوط العريضة
للزواج . يقول امتطيت المهالك واقتحمت
المحاوف و تحايلت حتى حرحت من المستشفى
بتمريض المرضى . واستقلت سيارة أجرة ميمما
نحو لحبيبه شوق الطعام لئلا يبرد الشراب وبحس
الشبح لرمز الشباب حتى وصلت لمكان اللقاء . وكانت
الحبيبة قد سبقتنى . وقبل النزول من السيارة تبادلنا النظرات
والأهات . وأشارت إلي براحة يدها وبادلته الإشارة بقبلة طبعها على
راحة يده ثم أرسلتها لها معبرا عن شوقي وحي . بعدها توقف التاكسي
وهممت بالحروج وكانت المفاجأة فلم أستطع الخروج وحاول مرة ومرة
حيث أنني قد علقت داخل السيارة . حجمه يعادل ثلاثة رجال والمكب



عالق مع الحبيبة،
تجمع المارة علي وحاولوا
سحبي ولكن هيهات هيهات،
واستبطأت الحبيبة حبيبها فأت
تستطلع الأمر، وهالها ما رأيت ونقبت
تتابع الوصع بحسرة والدي لم يحسم إلا عبر
حضور مهندسين من وكالة سيارة التاكسي حيث أتو
بمناشيرهم : هقاموا بنشر السيارة حتى يتسنى للعاشق
الحروح حرحت ولكن العشيقة يبدو راحت حساباتها هعادرت
دون عودة !

كانت تلك إحدى قصصه ومعامراته المعجبة التي حكاه في تلك
المناسبة !

مصينا لتناول العشاء، وهالتي ما رأيت عندما أخرج من حبه عددا
كبيرا من العقاقير ولم يتناول مما على المائدة الممدودة إلا النزر اليسير !
سالته إن كان يشكو من علة؟ فتشككت استسامة على وجهه المشرق وقال
: إن أغلب أعصائي معتلة واني منطومة أمراض تتحرك !
واسترسل وقال الأطباء أحبروني منذ عشرين سنة أنه قد قرب وقت
رحيلي - والأعمار بيد الله - ولكنني متشبت بالحياة وأحبها - والكلام له
وأنا رجل سبعة أرواح ! وقال في معرض نصائحه : هل تريد أن تتعرف على
أهم وسيلة لإطالة العمر وحب السعادة وتحب الاكتئاب وأمراض القلب
والشرايين والقرحة والأرق ؟! فأجبت : أرحوك أسعفني بها !

قال خذها مجانا واليكم ما قال بتصرف : اصحك في موطن الصحك

وابكِ بلا حجل إذا احتجت لهذا ، واشك همك لمن تستريح إليهم ، واهرم همومك بالاستعانة بالله ثم بمواجهتها . وطهر قلبك من الكراهية والرغبة في الانتقام ممن أساءوا إليك ، اغفر الرلة وتعمد الهفوة ، ولا تندم على ما فات ولا على ما لم يكتب لك ولا تعص عليه يدا ولا تقرع من أحله سنا ، وعش حياتك باعتدال ، ولا تسرف في التفكير في المستقبل على حساب الحاضر ، عش لحطتك ويومك يومك ، ودوبك القناعة فارص بما قسم الله لك واقنع بما قصي لك !

روح ما رأيت مثلها وأحسب أن السر في عمره المديد لله في حفظ الله له
أولا ثم في روحه الطيبة !

من سواب كتب رجاء النعاش قائلا : لن
ان يملك عملا صاحكا !

ويرمي الأديب الكبير إلى أن العقل الصالح هو ذلك الذي يدعو للفرح وللحب والاستمتاع بالحياة ؛ هالثقافة السوداوية والكتاب الحرين والقصيدة الساكية تضر بأصحابها وتحرمه متعة الحياة !

لعمل الصالح يجعلك تقبل على الحياة وتحبها بل وصائما للسعادة ومصدرا لها ، العقل الصالح يهدي صاحبه قلبا ساكنا وبالا مطمئنا !

حسن يقوي الثقة بالنفس ، ويعطي إحساسا جميلا بأن الصعاب تحت السيطرة ، وأن المواقف العسيرة يمكن اجتيازها ، بالعقل الضاحك لن تسمح لحادثة عنيفة ولا لهم مؤلم ولا لتعب ثقيل ولا لمرض موحع بأن يستولوا عليك وأن يعرموك من حقك الصريح في أن تحيا حياة سعيدة كريمة ، بالعقل الضاحك ستدرك أن لكل إنسان أيا كان حاله نصيبه من السعادة والشقاء ، فلا ثمة حياة كاملة ، وإنما هناك دائما سعادة وشقاء



وآلام وأفراح؛ فما تستطيع
تغييره مما ساءك أمره
فعلبك بذلُ الجهد والطاقة
لتغييره وما لا تملك تغييره فليس أمامك

سوى احتماله وهذه هي شجاعة الحياة الحقيقية التي تسمو فوق كل رتب
الشجاعة

السعيد هو من يحرك أن ما أعطاه الله أكثر
بكثير مما فقد



يقولون!

في جلسة عائلية داهية صمّت الإخوة والأخوات، حيث الأنس الحاضر والانتسامة المشرفة. كان الحديث يدور بس طرفة جميلة وقصة مشوقة وخبر مثير لولا حديث لأحد الأخوات عكّرت به صمو الجلسة وما أخرى بعض البشر بلروم الصمت في كل مكان ورمز والتي استمتعت حديثها بقول (سمعتم وش يقولون عن فلان؟)

وفلان هذا شخصية مشهورة لها فصل عطاء، ويدل، وسابقة حير حيث تحدثت عن أمر عائلي يحضه يشوه من صورته، وينال من سمعته، ويقل من قدرها وكم يتكرر مثل هذا المشهد في عرف المعلمات، وفي لقاء الصديقات، وفي جلسات الشباب، وفي سمر الكهول؟

أصاقت علينا القصص؟ أتاها منا الحكايات؟ احصت علينا الاحبار؟ فلم يبق إلا (يقولون)

• () وكالة أنباء سيئة السمعة لا تأتي إلا

لكادب الأخبار ورائف الأنبياء ولا يُحصى معها إلا الخسائر!

إن لم نجد ما نقول... ألا يسعنا الصمت؟! هو أدعى للهيبة وأستر

للعيوب وأحفظ للحسنات!

والبشر ينسون مبتدأ الحديث كلمة - يقولون! فيلهمها النسيان وكأنها

ما قيلت، وكأن الحدث يقع مباشرة أمامهم! والنتيجة أن حديث

الإفك () يصبح حقيقة ولا حول ولا قوة إلا بالله!





والبعض يتكلف

تورعاً زائفاً

فيقول قبل كلمة

(مولود): لا أريد أن أدخل

في ذمتي شيء... لكنهم يقولون!

طيباً من هم القائلون؟ وما سلامة

أخلاقهم؟ وما مصادر أخبارهم؟ وما طبيعة

علاقتهم بالمتحدث عنه؟

طبعاً... لا إجابة!

وربما يبدي تبرُّماً من سؤالك له عن مصدره! وينظر إليك ولسان حاله

(ما أثقل دمك! وما أسمع طبعك!)

• مع () نمنطق الاعتداء على الخصوصيات، والنيل من

البشر!

• مع () يُفتتح كل خبر سين. وكل حديث ملق، وكل قول

مُفتري!

• مع () تُفتري على البشر، ونتناول عليهم!

• مع () نطلع من حولنا، ويدخلنا الشك في البشر!

• مع () نفتاب ونهش لحوم من حولنا!

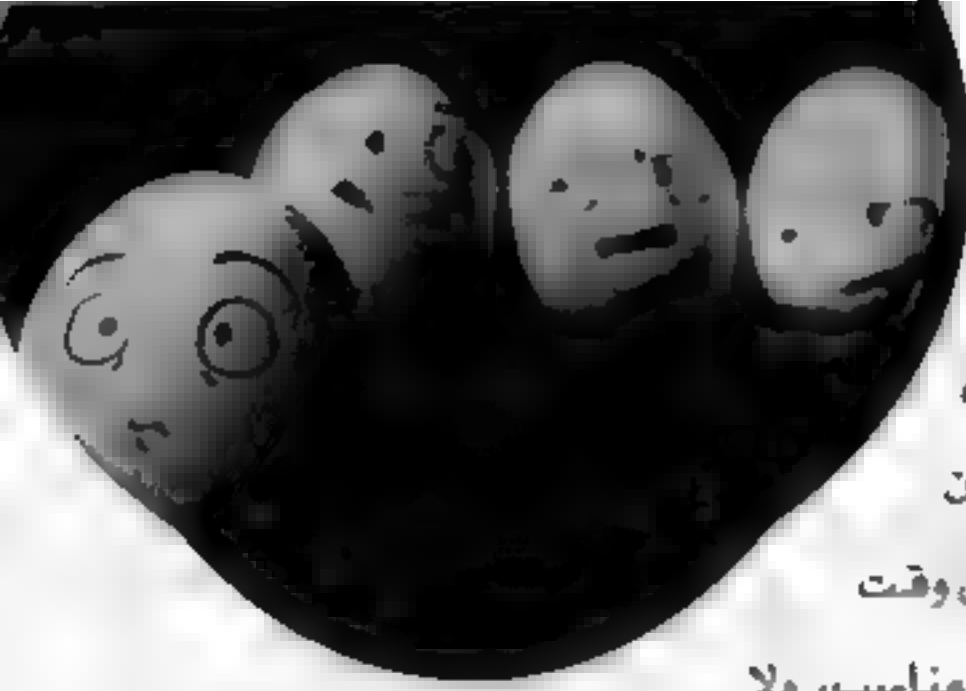
• مع () نشوه السُّمعة، وننال من البشر!

• مع () ربما شتتنا أسراً، وهدمنا بيوتنا!

• مع () نلصق تهماً فاحشة في أبرياء!

• مع () نحطم المشاعر، ونكسر القلوب!

- مع () نخترع القصص، ونؤلف الحكايات!
 - مع () تنفث السموم ويطعن في الأخلاق!
 - مع () نخسر الحسنات، وتتساقط الأجور المكتسبة!
 - مع () لن نكون موطن ثقة، ولا موئل تقدير!
 - مع () سنبدو أكثر سذاجة وحمقاً!
 - مع () لن نكون للحقيقة مكان، ولا للحق مُسنع!
 - مع () سننشر الحقد، ونزرع بذرة الكره!
- يقول الشافعي "نزهوا أسماعكم عن سماع الحبا كما تنزهون ألسنتكم عن النطق به!"
- فكما تنقي السبع الضاري اتق من يصطنع الابتسامة ويستفتح بكلمة (بقولون) أو بكلمة (سمعت)!
- فأي مكسب لك في أن تتيح لهذا الشخص أن يصرغ أخبت ما في إنائه في وعائك!
- دونك البوابات الثلاث، لا تتحدث بحديث دون المرور عليها كلها
- البوابة الأولى هل الكلام صحيح بنسبة ١٠٠٪
- إن جاورتها دونك البوابة الثانية هل الكلام مفيد لا يضر أحداً ولا يضرُك؟
- ولو أنك رأيت شخصاً قد اقترف إثماً ما حق لك أن تفصحه، ولو أنك تملك معلومات أمنية عن وطنك ما حق لك إفشاؤها لأحد!
- البوابة الثالثة: وبعدها ثمة بوابة ثالثة حيث تسأل نفسك هل الكلام لطيف؟ وهل الأسلوب مناسب؟ وهل الوقت والمكان ملائمان؟
- فقابون (اللي في قلبي على لساني) قانون سقيم، وأجدر بالبهائم الدين



لا يميّزون ولا يفرّقون

بين حقٍّ وباطل وبين

جيد وسيئ، وبين وقت

مناسب وآخر غير مناسب، ولا

يسيطرون على أنفسهم!

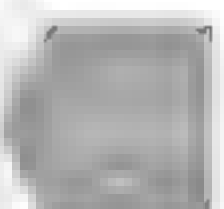
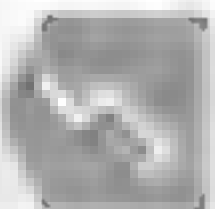
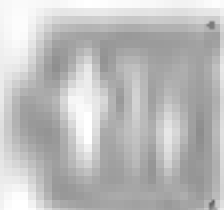
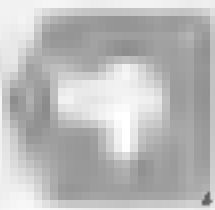
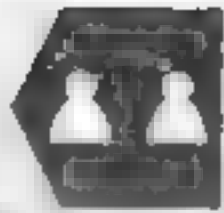
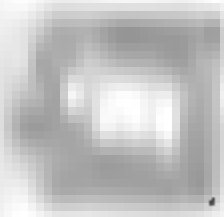
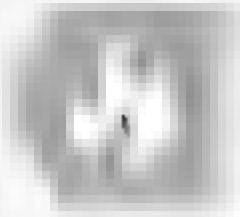
إنّ عزّتَ عن قول الحير، فأتركَ عنكَ ()، وأخرجَ كمافاً،

وعليك بالصمت، فإنه أحفظُ لهيبَتِكَ وأكرمُ لنفْسِكَ!

الحياة تبدو أقصر من أن تُنق في تنمية
البغضاء وتسجيل الأخطاء.



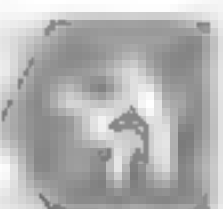
مع (بقلم)



لمنطق الاعداء
على الخصوصيات



من يكون مونتس بعد
ولا موئل بعد



بقلم
حاتم



في مدينة (العين) المدينة الحاملة الساكنة التي
تحتضن زوارها برفق ولين وتداعبهم بجميل
النسمات وعذب الأجواء. وبعد يوم مُمتع مُنْهَك،
أنهيتُ فيه عدة الترامبات، وقدّمتُ فيه دورةً عن
الإيجابية؛ عدتُ للفندق مُعتدراً من جميع الدعوات؛
رغبةً مني في إمضاء يوم مع نفسي، أركنُ فيه إلى
الراحة والسكون. وبعد دُشُّ مُنعش أعددتُ كوباً من
القهوة زكية الرائحة، عرّمتُ معها على مشاهدة فيلم
في غرفتي لمزيد من الانفصال والاسترخاء. وكان عليّ
أن أحتارَ فيلمًا مناسبًا، ومن عاداتي أن أنتقي كل ما
يمدّني بالطاقة الإيجابية حتى في نوعية الأفلام! وتم
اختيار فيلم (سنة لدنو) (The Year of the Dog)
وهو -كما قرأتُ- عنوان استعير من تعبير إنكليزيّ
شائع؛ فحين يُقال: إن فلاناً ركل الدلو، يعني أنه مات.
وهو فيلمٌ جميلٌ يحكي قصة ملياردير في العقد التاسع
من عمره اسمه (ادوارد كول) قام بدوره الممثلُ
(حاك نيكلسون) وهو شخصٌ عصاميٌّ بدأ في العمل
التجاريّ صغيراً، جُلَّ اهتمامه المالُ، أحبَّ الحياةَ
وغالى في حبّها، واهتمَّ في اللهو والعبث، رجلٌ لا

يُبالي ما قيل فيه، ولا
يعبأ للقيم والأخلاق،
وهو ما يجعله على النقيض
تماماً من البطل الثاني ويُدعى
(كارتر تشامبرس) ومثل دوره الممثل
الكبير (مورغان فريمان) وهو ميكانيكي جاد
على مشارف الستين من عمره، منضبط مثقف لم
يكمل دراسته، إنسان كسّ شخصيته حدية واحترام للقيم
وتقدير للأسرة.

ألم بالرحيل ما لم يسبق به حدس، ولم يتمثل في خيال عندما أصيب بالمرض
الخبث؛ فجمع المرض بينهما في غرفة بمستشفى يملكه الأول، ليصنعا بعد
ذلك مشاهد حلابة من الشعور الجميل، ويرسما بريشة جميلة وبألوان
مشرقة حياة مذهشة، ويؤلّفا سمفونية مشجية تحكي عن صناعة السعادة،
بدأت القصة عندما تعارفا في المستشفى وتعانقت روحاهما، ويقرران أن
البداية تتمثل فيما بدا أنه النهاية، وإن كان المرض الخبيث حقاً سيكون
النهاية، فلتكن نهاية جميلة توازي ما فات من العمر كله.

بعدما أفاقا من صدمة موعد الرحيل الذي جزم به الأطباء والأعمار بيد
الله - تسقط ورقة صفراء صغيرة من يد كارتر كان يتأمل بها والحسرة تملو
مُحيّاه، قد كتب فيها وهو صغير قائمة حياة حوت أجمل أمنياته، فيلتقطها
(كول) وفي لحظة يدعو صاحبه لتحقيق تلك الأمنيات فيما تبقى من
عمرهما، فوافق بعد تردد، فقديما، هطفا يشطبان منها ويضيفان عليها
حتى توافقا على جلّها، وقد كان ثمة عقبة تعترض كارتر ألا وهو موافقه

زوحته التي قابلت الفكرة برفض شديد، فلم يدخر دون إقناعها سعيًا، فلم تقنع! ولكنه قد عزم على الأمر عزمًا لا رجوع فيه، فلم يكثر لضغطها الشديد عليه، وأصرَّ على المصير نحو عايته!

ينطلق الاثنان بعدها إلى رحلة حول العالم تكمل بها الملياردير كول، رحلة للمحث عن الذات، وتحقيق الأمنيات واستجلاب البهجة. رحلة يتحايلان بها على وحج المرض الذي بال منهما وصار يسري في أحشائهما بلا هوادة ولا فترة، مرض يكسر الظهر مهما بلغ الشخص من صلابة روح وعصيان دمع فهو يذل هذا الطبع ويذل هذا الدمع! فكانت رحلة يستقويان بها على فسوة المصير، رحلة يبحث كل منهما فيها عن ذاته: بحثًا عن البهجة التي لم يعانقها في حياتهما! فالمرض أعادنا الله منه - قد فاجأهما قبل أن يذوقاها.

انطلقا في الرحلة، وقد تركا أمر المرض رهن الطوارق، وألقيا أرمته إلى أيدي المقادير رغم الوجع الشديد والألم الكبير من الكيماوي، والذي وصف كارتر أنه بقوله (أقصى من الألم أن ترى شرايينك وقد تحولت للون الأسود، وعظامك كأنها بالالم!) والنابالم سائل هلامي يلتصق بالجلد، قابل للاشتعال يُستخدم في الحروب فقط! وهوما جعل الملياردير يغبط من يتوفى بسكتة قلبية!

قرر الاثنان ألا يجلسا أسرى للبكاء والهم، وأن عليهما أن يفادرا سجن الألم، وألا يبكيَا على ما فات، وأن ينغمسا فيما بقي من عمر في الاستمتاع بالحياة: فالوقت لا ينتظر أحدًا، وأن يكفَّا عن الجزع وكأنهما تمثلا قول (عمادة): "لو كان الجزع يرد غائبًا ويصلح تالفًا لكان فعلًا دنيئًا، كيف ولو كان مُجانبًا لأخلاق العقلاء!"



سافر الاثنان في رحلة مُمتعة

حول العالم أشرقَتْ معها

الوحوه، ومرحَتْ النفوس؛ ولولا

مرضٌ مُثقل لأوسعا الدنيا فرحاً وطرنا!

لا أريد حرقَ الفيلم عليك، وسأكتفي بهذا القدر من الشرد. وسأهديك في

المقال القادم دروساً وعبراً من هذا الفيلم

أنت تكره حياتك... وغيرك يحلم بأن
يملك مثلها... فدائماً قل (الحمد لله!).



١. أن الليالي قَلْبَ والأيام دُول، تَكَرُّ وتَصُرُّ عليك، تعطيك ثم تعودُ ثانية وتسلبُ، تحلِّدُك بسياطِها ثم تحوِّدُ عليك بالنعيم، تنام متوجِّعًا وتصحو سليمًا معافى.

وهكذا هي الحياة: لوحةٌ لاتتمُّ وأنشودةٌ لا تكتمل، وسيمفونيةٌ مُبهجةٌ أحيانًا ومُبكيةٌ أحيانًا، وباقصةٌ غالبًا... لكنَّ الأمل في الله وفي رحمته لا ينقطع أبدًا.

٢. أن لك من الحياة ما تقرَّبْتَ به لخالقك، وما قدِمْتَ فيها من خير، وما استمتعتَ به من لحظات، وما عانقتَ فيه الفرخ، وأما غيرُ ذلك فلا يُحسبُ.

٣. أن الحياة أفكارٌ، وما يصنع اللحظات السعيدة وكذلك الموحجة التميسة هو الأفكار؛ جودتها وعكسها؛ فاعنِ بأفكارك، وغذِّ روحك بالأفكار الطيبة.

٤. أن من الجلساء من نشقى بهم، ومع ذلك نصرُّ على مُصاحبتهم، ومنهم من يزرع البهجة في روحك، ليس في حضوره وحسب، بل بمجرد تذكُّر اسمه، استقِ الجليس؛ فيه الحياة تصفو وقد تتعكَّر.

٥. من جمال الحياة أن يكون للإنسان آمالٌ حسانٌ وأمنياتٌ عذبةٌ يسمى لها؛ فروعُ الحياة تتمثل بين هدفٍ يُحقَّقُ ومُنجزٍ يُحتَمَلُ به، ولن تكون أكبر سِنًا مَهْمَا كان سِنُك - على أن تسمى لهدف جديد أو تحلم بحلم مُشرق، وثق أنه لم يفت الأوان لكي تبدأ من جديد.



٦. مَهْمَا مَسَّاتِ

الظُرُوفُ وَضَاقَتْ

الأَحْوَالُ؛ فَلَا تَرْفَعِ

الرَّايَةَ الْبَيْضَاءَ وَإِنَّ عِضَّتَكَ

الْيَاسِيَّ بِأَنْيَابِهَا فَاحْمِلِ هَمَّكَ

عَلَى أَكْتَافِ قَلْبِكَ، وَسِرْ أَمَامَا مُسْتَعِينًا

بِالْعَزِيزِ، وَثِقْ أَنَّكَ لَسْتَ الْبَطْلُ الْوَحِيدُ فِي

مَسْرَحِيَةِ الْأَسَى، وَلَا تَسْتَسْلِمَ مَا دَمْتَ تَنْتَمِسُ، وَفِي

السَّمَاءِ رَبٌّ رَحِيمٌ كَرِيمٌ عَزِيزٌ.

٧. مِنْ أَشَدِّ الْمَوَاقِفِ تَأْثِيرًا فِي الْفِيلِمِ، عِنْدَمَا ضَحَكَ الْبَطْلَانُ عَلَى أَحَدِ

الْمَوَاقِفِ وَكَأَنَّهُمَا تَمَثَّلَا قَوْلَ ذَلِكَ الْحَكِيمِ: "مَنْ عَانَى أَعْظَمَ الْأَلَمِ،

تَعَلَّمَ كَيْفَ يَضْحَكُ أَلْبَغَ الضَّحْكِ" لَا تَمُوتْ فَرْصَةً لِلضَّحْكِ وَالْأُنْسِ

الْمُبَاحِ، لَا تَكُنْ جَامِدًا مُمَلًّا ثَقِيلَ رُوحٍ، تَفَاعَلَ مَعَ الطَّرْفَةِ وَاضْحَكَ

لِلنَّكْتَةِ، ائْتَدِشْ أَكْثَرَ وَتَفَاعَلَ أَكْثَرَ، فَمَنْ يَتَجَمَّدُ يَفْقِدُ حِمَاسَهُ لِلْحَيَاةِ،

وَيَتَجَمَّدُ مِشَاعِرُهُ، وَلَا يَعُودُ صَالِحًا لَشَيْءٍ إِلَّا الْمَوْتَ.

٨. أَنَّ الْعَطَاءَ سَعَادَةٌ، وَالْبَذْلَ فَرَحٌ، وَلَكِنْ لَا تَسْتَنْزِفْ حَيَاتَكَ لِإِرْضَاءِ

الْبَشَرِ وَتُقْنِي حَيَاتَكَ فِي إِسْعَادِ مَنْ حَوْلَكَ، وَتَنْسَى نَفْسَكَ، وَهُوَ مَا

تَمَثَّلُ فِي مَوْقِفِ كَارْتِرٍ عِنْدَمَا وَاجَهَ زَوْجَتَهُ وَقَاوَمَ رَغْبَتَهَا فِي الْبَقَاءِ

وَعَدَمِ السُّفْرِ، لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقٌّ؛ فَلَا تَهْدِرْ هَذَا الْحَقَّ بِالْإِعْدَامِ

الْإِرَادِيِّ الذَّاتِيِّ بِمُوَافَقَةِ الْبَشَرِ، وَبِالْعَطَاءِ غَيْرِ الْمُنْضَبِطِ.

٩. ائْتَهِزُوا فَرْصَةَ الْعُمَرِ وَبَقَاءِكُمْ فِي الْحَيَاةِ، فَإِنَّهَا لَا تَدُومُ، وَلَا تُفْسِدُوهَا

عَلَيْكُمْ وَعَلَى شُرَكَاءِ الْحَيَاةِ وَمَنْ حَوْلَكُمْ بِالْأَحْقَادِ وَالشُّقَاقِ وَالْحَمَاءِ

Friends

Best

المرحلة الملغية

٢٦٧

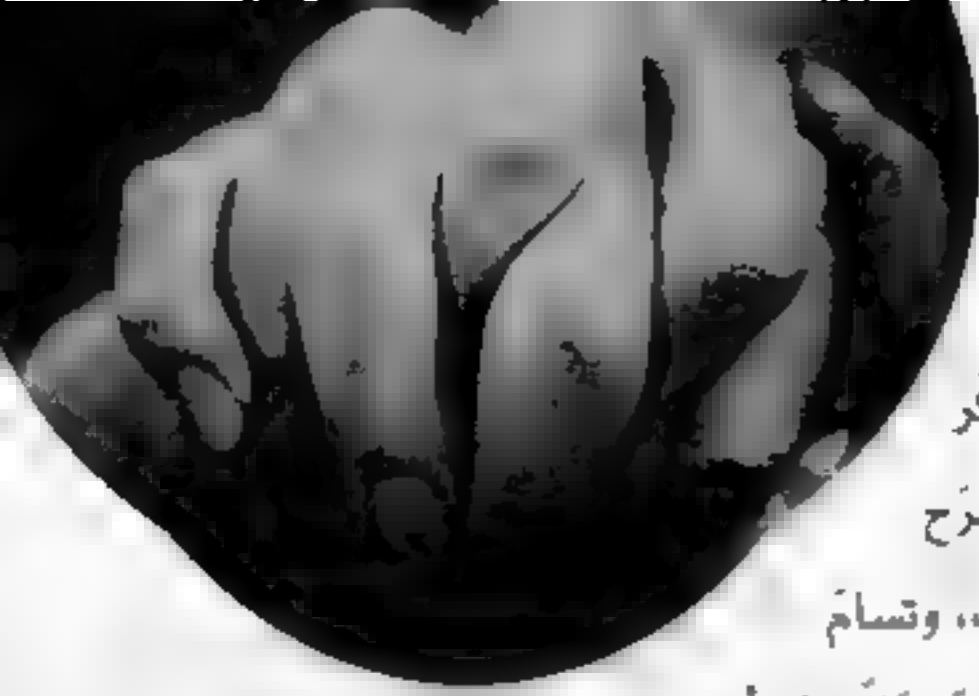
والنزاع حول ألقه الأسباب... أشبعوا حواسكم من أحبابكم، فملاككم لا ترونهم بعد حين! ولتساموا فوق الصعائر ولتترفعوا عن الدنيا والسَّماسف، ولتحملوا من رحلة الحياة إبحارًا جميلًا سعيدًا في بحار الحب والخير؛ ففدًا سوف تصل السفينة إلى مرفئها الأخير وقد تفرق الركاب.

١٠. إنَّ الإنسان يحتاج أحيانًا للعزلة والاحتلاء بالنفس، وأن لا يبقى تحت وطأة طاحونة الحياة داهلاً عن واحباته ناسياً حقوقه؛ فكارت الروج الذي كان يظن أنه مثاليًا "ذهب غريبًا وعاد زوحًا" كانت تلك عبارة روجته حين عاد من رحلة أحلامه التي حققها، أحلامه التي كانت تنقصه ليُشعرها بحبه!

١١. لماذا لا نتذوق صحة الأبدان ونشتمها ونستشعرها ما دُمنا فيها؟ فهل هي ممَّا لا يُذاق ولا يُستطعم؟ أم أنَّ القلب في أعطافها أذهلنا عن تقديرها؛ همزٌ علينا احترامها وشكر الواهب عليها؟ أم أنَّ الأيام وأشغالها قد حالت بيننا وبين تعظيم الصحة والالتذاذ بها؟ هل نحن بحاجة إلى أن يمرض فينا المرضُ حنجره، ويُسلبنا السقمُ العافية؟ فلتقصر يدك، ولتهبط مكانك، ولتكن ريبًا أو عاملاً صغيراً أو أسير سجن، ولتقطن منزلاً صغيراً مستأخراً، ولترك سيارةً متهاككةً قديمة، فمادمت مُعافى فأنت أسعد البشر!

أصبحت بقلبك وعقلك لأنشودة المرضى الحزينة: هل لنا بالعافية مرةً أخرى، فلا نأسو بعدها لشيء!

العافية العافية وحدها.. فيها عن كلِّ عرض غناء، وقد صدق من قال: "يا أهل العافية، لا تستقلوا النعم!"



يا صاحب العافية، اشكر

الله عليها، امرح

واطرب واعمل لفدك، وتسام

على أحقادك، وصل رحمك واسأل

الله العفو والعافية، فهي خير ما أوتي البشر، كما قال الحبيب، اللهم
صل وسلم عليه.

١٢. أحد الأدباء يرى أن سر الحياة يتمثل في أهلاً بالقادمين.. ووداعاً
للراجلين. وأهلاً بالحب والصداقة وعشرة العمر الجميلة، وكل
المعاني السامية التي تحف من عناء الحياة، وتريد من مساحة
الصدق والجمال والوفاء فيها، ومع السلامة لكل شيء أن أوار
انتهائه.. وحل موعد إسدال الستار عليه؛ فكل شيء في الحياة
بداية.. وله أيضاً نهاية لا ممر منها وإن طال المدى.. من الحب إلى
الشباب.. إلى النجاح.. إلى الصحة.. إلى الصداقة إلى كل الأشياء،
وكما نسعد بالبدايات السعيدة علينا أيضاً أن نتعلم كيف نتقبل
النهايات الحريفة لكل شيء في الحياة، ونسلم بها ونتواءم معها.

يشتهي المنعافي كل ملذات الحياة،
ولا يشتهي المريض سوى العافية.



يقول الشيخ علي الطنطاوي - رحمه الله - كنتُ أقرأ في ترجمة (كانت) الفيلسوف الألماني الأشهر أنه كان لجاره ديكٌ قد وضعه قبالة مكتبه، فكلما عمِدَ إلى شغلِهِ صاحَ الديكُ، فأزعجَهُ عن عمله، وقطعَ عليه فكرَهُ. فلما صاقَ به بعثَ حادِمَهُ ليشتريه، ويدبجَه ويُطعمَه من لحمه

ودعا إلى ذلك صديقاً له، وقعدا ينتظرانِ العدا، وأخذ يحدثُه عن هذا الديك، وما كان يلقى منه من إزعاج، وما وجدَه بعده من لذةٍ وراحةٍ. ففكرَ في أمان، واشتغلَ في هدوءٍ، فلم يقلقه صوته، ولم يزعجه صياحه.

ودخلَ الخادمُ بالطعامَ معتذراً أن الجارَ أبى أن يبيعَ ديكَه. فاشتريَ غيرهَ من السوقِ، فانتبه (كانت) فإذا الديكُ لا يزالُ يصيحُ!

فكرتُ في هذا الفيلسوفِ العظيمِ فرأيتُه قد شقي بهذا الديكِ لأنه كان يصيحُ، وسعدَ به وهو لا يزالُ يصيحُ.

ما تبدلَ الواقعُ!

ما تبدلَ إلا نفسه!

فنفسُه هي التي أشقتَه، لا الديكُ!

ونفسُه هي التي أسعدتَه!

وقلتُ: ما دامت السعادةُ في أيدينا فلماذا نطلبُها من غيرِنا؟ وما دامت قريبةً مِنَّا فلماذا نبعُدُها عنَّا؟ إذ نَمْشِي من غيرِ طريقِها، ونلجُها من غيرِ بابِها؟

إننا نريدُ أن ندبجَ (الديكَ) لنستريحَ من صوته، ولو دبجناه لوجدنا في



مكانه مائة ديك؛ لأنَّ
الأرض مملوءة بالديكة،

المرحلة الملحية

٢٧١

الحياة مستمرة؛ سواء ضحكت أم بكيت...
فاضحك خيراً لك!



مَنْ مِنْهُ مَنْ لَا يَنْشُدُ النِّجَاحَ، وَلَا يَتَطَلَّعُ لَهُ، وَلَا يَتَمَنَّى مَعَانِقَتَهُ؟،
وحيث إِنَّ النِّجَاحَ مَطْمَعُ الْبَشَرِ، لِذَا فَقَدْ كُتِبَ الْكَثِيرُ عَنْ أَدَبِ
النِّجَاحِ وَأَسْرَارِهِ وَقَوَاعِدِهِ. وَعَلَامَاتُ النِّجَاحِ الْحَقِيقِيِّ فِي الْحَيَاةِ
لَا تَقْتَصِرُ عَلَى مَنْصِبٍ عَالٍ، وَلَا رَصِيدٍ ضَخْمٍ، وَلَا قَصْرِ فَخْمٍ،
وَلَا حَمِيلَةٍ تَتَزَوَّجُهَا... بَلْ هُنَاكَ عَلَامَاتٌ أُخْرَى رُبَّمَا كَانَتْ
أَكْثَرَ أَهَمِيَّةً. وَسَأَقْدِمُ لَكَ هُنَا بَعْضًا مِنْهَا؛ عَلَيْكَ تَكُونُ قَدْ
أَصْبَيْتَهَا أَوْ بَعْضًا مِنْهَا:

١. - - - - - عِنْدَمَا تَخْتَارُ مَقْعَدَ الْقِيَادَةِ فِي
رَحْلَةِ حَيَاتِكَ، وَتَحْتَارُ أَهْدَافَكَ بِنَفْسِكَ دُونَ
أَنْ تَكُونَ تَبَعًا لِلنَّاسِ، عِنْدَمَا تَكُونُ مُسْتَقِلًّا فِي
تَفْكِيرِكَ، حُرًّا فِي إِرَادَتِكَ، حِينَمَا تَخْتَارُ الْحَيَاةَ
الَّتِي تَرِيدُهَا، وَأَهْتَرِصُ أَنَّهَا حَيَاةٌ كَرِيمَةٌ عَامِرَةٌ
بِالْعِطَاءِ وَالْبَذْلِ وَالْإِنْجَازِ.

٢. - - - - - عِنْدَمَا تَوَاحَى مَخَافُكَ بِقُوَّةٍ
وَشِعَاعَةٍ وَثَبَاتٍ وَأَنَاةٍ، تَوَاجَهْ مَشَاكِلَكَ وَكُلَّكَ ثِقَةً
بِأَنَّكَ أَقْوَى وَأَصْلَبُ مِنْهَا، لَنْ تَجِسَّ وَلَنْ تَتَوَارَى وَلَنْ
تُدْفَنَ رَأْسُكَ فِي التُّرَابِ؛ لِأَنَّكَ تَدْرِكُ أَنَّ الْحَيَاةَ الْجَمِيلَةَ
تَكُونُ بِمُوَاحَاةِ الْعَقَبَاتِ، وَالْقَفْزِ عَلَى السُّدُودِ وَالْحَوَاجِرِ، لَنْ
تُغْلِقَ الْأَبْوَابَ عَلَيْكَ، وَلَنْ تَأْكُلَ نَفْسَكَ، بَلْ سَتَتَّخِذُ خُطُواتٍ
جَرِيئةً نَاضِحةً سَتُخَفُّ بِعِذِّهَا الْمَعَانَاةَ وَتَعْبُرُ مَعَهَا لِسَاطِطِ الْأَمَانِ
وَالرَّاحَةِ.

٣. - - - - - عِنْدَمَا تَكْرُرُ الْمَحَاوِلَاتِ، وَتَهْضُ عِنْدَ الْعَثَرَاتِ، وَتَتَعَامَلُ

مع الفشل على
أنه أحد لوازم
الحياة، وجواز سفرِكَ
نحو مدن التوق والتميز،



وأنت قبل هذا تدرك أنك بشرٌ
مُعَرَّضٌ للخطأ، وخطواتك قابلةٌ
للعثرات، ودروك ربما كان أحدها لا يوصل

لغايته، ولكنك تتعامل باحترافية وفهم وحكمة،

تتعلم من الخطأ وتتلصص الفرص وتكتسب الخبرة، وتحسن

من نفسك وتريد من مهارتك وخبراتك، فأنت تسير على درب
النجاح. وكونك تسير حالياً على طريق موحد وعمر، فهذا لا يعني
بالضرورة أن نهاية الطريق ليست مشبعةً مُعبدةً فقط استمر في
السير وآمن أن في كل أزمة فرصة وفي كل مصيبة نعمة، مخفية أو
ظاهرة، بدت لك أو تنتظر، فقط عليك أن تنتظرها حتى تتحلى لك،
وأفضل سبيل لذلك هو أن تعتبر المشاكل والعقبات التي تواجهك في
طريقك هي درجات سلم النجاح، تصعد عليها دون توقف.

٤. **سبحانك عندما تريد ما كان، وتحب ما تملك، فأنت تدرك أن**

البشر يريدون ولكن الله يريد ما يشاء، ربما تقصر الآمال وتخيب
الظنون، وربما تبدل الجهود في سبيل امتلاك شيء، ولكنه لا يصير
إلينا، فعادتلك - أيها الناحح - هو التركيز على ما تملك، والنظر
فقط نحو مزاياه وجوانبه الإيجابية، فأنت تركز على إيجابيات
زوجتك، وإيجابيات وظيفتك، وإيجابيات بلدك وأصدقائك، وإنما

ذهبت فانت تتعامل مع الأشياء والناس بعين النحل!

٥. عندما تعيش في حدود يومك متحرراً من أسر الماضي،

ولست رهين آمال المستقبل فهل أنت من أهل اللحظة السعداء الذين

يتعاملون مع كل لحظة بحسبها إتقاناً واستمتاعاً، فالماضي ولئى بكل

مافيه، والمستقبل سيحلوا إذا ما تعاملنا من يومنا بنصح فلا نقلق

ولا نحزن، بل نتفاءل ونتوقع الخير، لا نلهف على ثناء البشر ولا

نتسول حبهم هدايعيتك داخلية وتحضيرك ذاتي، لا تقدم الآخرين

على نفسك، ولا تصع الآخرين في الدرجة الأولى وتجلس نفسك في

درجة الضيافة!

واخيراً، تذكر ان النجاح ليس مهارة، بل أسلوب حياة وطريقة تفكير

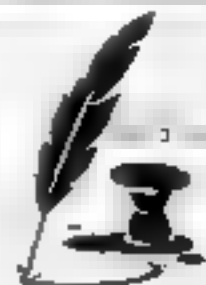
النجاح ليس مكاناً تصل اليه، بل ما تفعله كل يوم، وما تفعله الآن

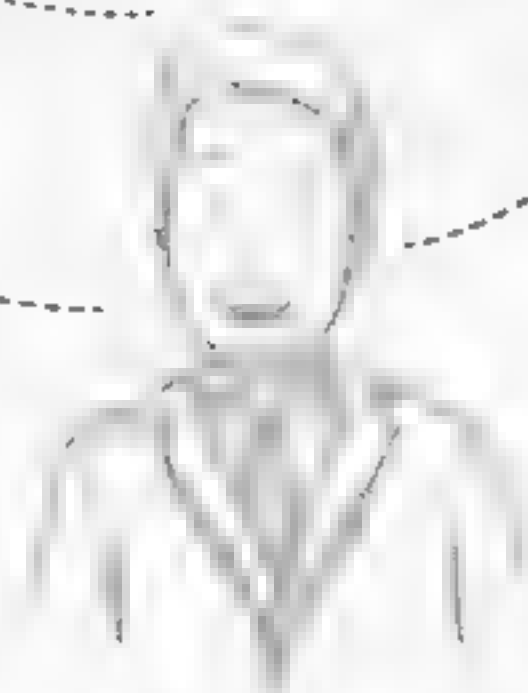
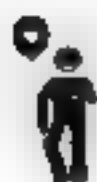
.....

.....

.....

من ظلم النفس أن تعتقد أنك ولدت
بشخصية واحدة لا سبيل لتغييرها!





خمس علامات
تدل على نجاحك

١ - أنت لست العالم، وأنت لست أنا، جميعنا مختلفون، وهذا هو الأصل!

٢ - حاولني من باب إبداء الرأي، لا الإقناع.

٣ - من حقي أن أملك قناعات مختلفة عن قناعاتك، وأنت كذلك!

٤ - الأصل بين البشر هو الاختلاف!

٥ - ليس من الضروري أن تحب ما أحب، وأن تكره ما أكره!

٦ - من المستحيل أن نرى المواقف والمشاهد من جميع الزوايا.

٧ - معرفة البشر تركز على مفهوم التعايش، لا التعبير.

٨ - التنوع والتباين في الطباع والعادات والأعراق والثقافات أمر إيجابي.

٩ - ما أنفع له ربما لا تنفع له أنت.

١٠ - تحطيمك لي لا يعني أنك ستكون أهمل، وتكسيرك لمعاديمي لن يجعل قاربك أسرع.

١١ - السياقات تغير أفكار البشر، ومعايشة الواقع غير السماع به.

١٢ - إنصائك لي لا يعني قبولك، أو اقتناعك برأيي.

١٣ - مخالفتي لك لا تعني أنني أكرهك!

أنت لست العالم، وأنت لست أنا، جميعنا مختلفون، وهذا هو الأصل!

- ١٤- لا تقف عند كلماتي
وتتجاهل مقصدي.
- ١٥- عندما تحاورني لا
تعرض للأمور الشخصية.
- ١٦- في الحوارات، لا تبش الماضي،
ولا تفتح ملفات قديمة غير موضوع الحوار!
- ١٧- فلننسام على الصفائر، ولا نتصيد العثرات،
ولا نعد الأنفاس.
- ١٨- لا تمارس عليّ الأستاذية، ولا دور الوصي!
- ١٩- اقبلني دون شروط حتى أقبلك على ما أنت عليه!
- ٢٠- اختلاف الأفكار كاختلاف الألوان، يُعطي اللوحة حملاً أكثر.
- ٢١- أنا وأنت حرّ صغير حدّا من كلّ كبير في منظومة الكون.
- ٢٢- عندما يغيب الصوت الآخر في أي مكان، فإنّ هذا يعني أنّ طرفاً قد
أقصى الآخر.
- ٢٣- لو كان الناس عقلية واحدة لعاب الإبداع عن العالم.
- ٢٤- قدر قليل الصواب مني.
- ٢٥- تلمس الجواب المشرقة في شخصيتي، وفي سلوكياتي.
- ٢٦- حاول أن تقبض عليّ متلبساً بالصواب، وليس العكس!
- ٢٧- إذا علبت حسناتي سيئاتي فهذا يعني أنني شخص جيد.
- ٢٨- لو رأيت مني قوة وجبروتاً، فسأطل أنا بشراً صميماً مسكيناً، قواي
محدودة.
- ٢٩- جميعنا منتقمون من أمن ورخاء الوطن، لذا لا بد أن نحميه جميعاً.
- ٣٠- القمة تشع لنا جميعاً، وتواجهك فيها لا يتطلب بقائي في السفح!
- ٣١- في كلّ الأمور، خذ راحتك، ولكن أرجوك لا تأخذ راحتني!

كان شاباً مقتول العضلات قوي البنية، يهابه الجميع منذ أن كان صغيراً؛
لعنمه وشدته، وكبر وكبر معه هذا الطبع. وكان مع قوته البدنية سليط
اللسان عنيفاً، يملك قاموساً من السب ومفردات لا حصر لها من الشتم،
فإن سلمت من اعتداء اليد قلن تنحو من جلد اللسان!

يقول صاحبنا عن نفسه "كنت أستهيئ بالكل، أحداً الجميع
بقوتي، فلا تحد أحداً بسلم مني. فلا يمر علي يوم إلا
وظلمت هذا وشتمت دالك وسلبت حق ذاك، وفي أحد
الأيام كنت أسير في طريقي وحدث أن اقتربت مني
سيارة ومالت علي ميلاً بسيطاً؛ ففصبت كعادي
واقتربت سيارتي منه - وكان رجلاً في العقد
السادس من عمره وبصحبه بنته وروحته -
فصحت بشراسة في وجهه قائلاً: لولا النساء
اللاتي معك لأدبتك، ولمعلت فيك وفعلت، وأكملت
بقول (انقلع جفلك الوحج)، فلم ينطق، وكان آخر
ما ودعني به نظرة انكسار وألم وتمتم بعدها بكلمات
لم أع ما هي علي؛ ولكني أحسست بعدها بهم شديد ويبدو
أن ما تمتم به كانت دعوة علي؛ حاولت اللحاق به كي أستسمع

منه وأعتذر ولكنه تجاهلني، وفقدت أثره مع الرحام!

انزعجت جداً من الموقف وأكملت طريقي نحو منزل والدي حيث كنت في
أيام زواجي الأولى، سلمت عليه وقد لاحظت وحومي، فسألني: سلامات، ماذا

بك؟

فحكيت له الموقف... فتغير وجهه وقال: ما فعلته ذين واجب السداد، وأدعو





الله أن يكون الرد في

الدنيا، لا الآخرة!

فما أخذت الأمرَ مأخذَ الجدِّ،

وسرعانَ ما نسيتُ؛ فقلبي كان أقربَ

للتبليد، فقد كان شعورًا مؤقتًا سرعانَ ما

زال!

حُرحتُ، ومارستُ حياتي وكأنَّ شيئًا لم يكن وقد كنتُ

حينها حديث عهد برواج. وبعد أسبوعٍ راهقتُ زوجتي للسوق،

وأثناء التسوق اختلفتُ معها، وعصبتُ عليها وأسمعتها كلامًا قاسيًا،

ثم غادرنا السوق وكانت المسكينة ترتعد خوفًا مني طول وعرض وعيون ترسل

شرًا ولسان كالسيف، ركبنا السيارة وأنا متحهمٌ مُقطبًا

وبينما نحن في الطريق إذا بسيارة صغيرة تتأحرُّ في التحرك عند إحدى

الإشارات، فبدأتُ بإطلاق آلة التنبيه والتعليق عليه حيث يبدو أنَّ سيارته

المتهاكة أصابها عطل، ثم بعد محاولاتٍ تحرَّكت ببطء وقد رفع يده مستذرًا،

ولكنَّ (أسد الصحراء) لم يمحبه الحال فلاحقتُ به وطلبتُ منه التوقف، فتوقَّف،

مع رجاء من زوجتي أن لا أنزل هما زدتُ على أن قلتُ لها: احرسي! سأذهب

لتأديب هذا الحيوان ثم أعود لتأديبك!

وإد به شابٌ عشريني نحيلُ الجسم ضعيفُ البنية لا يكاد يُبين مع تأناةٍ في لسانه،

قابِلني بقوله: أعتذرُ منك فالإشكالية في سيارتي، ولكني لم أستعجب وباغته

بلكمة انتبه لها وابتعدا وحدث بعدها ما لم يعر في خاطري!

تغيَّر وجهه وكأنما سرى في جسده تيار كهربائي ٣٦٠ هُوت فوجَّه لي عدة

ضرباتٍ بيده وقدمه في وقت واحد وكنت ألتقاها وكأنني في حلم! ومن قوة

الضربات سقطت أرضاً، وعقالي في جهة، وغترتي في جهة ولم يصمد سوى
الطاقية! اقترب مني وأنا منطرح على الأرض وقال: يا ابن الحلال تعود بالله
من الشيطان الرحيم وغادر خيراً لك! ثم مضى قاصداً سيارته، ولكنني قمتُ
من مكاني ولحقتهُ به أريد ضرته على ظهره، ولكنه انتبه لي واستدار بجسده
برشاقة عجيبة وصفعتني صفةً من أقوى وأشع ما رأيتُ في حياتي فقد كانت
صفةً بالرجل وليس باليد! فاستدرتُ نحو سيارتي وظهري نحو الرجل وأكمل
عليّ "شلوت" رهيب تهاوى معه الأسد، وقبل أن أسقط على الأرض حانت التفاتة
مني نحو سيارتي وإذا بزوجتي وقد وصعت يديها على رأسها دهشة وفزعاً وربما
شماتة! سقطت على الأرض كل ما هيني يوجعني، وأشد منها الكرامة المنكسرة
والمهابة المسوخة والحبروت الزائل!

عاد الشاب إلى سيارته، وبقيت أنا على الأرض وماهي إلا لحظات حتى تجمع
حولي المشرأت، وكنتُ أسمع أصواتهم ولكن دون أن أعي، فقد كانت الأذن
من حملة الأعضاء المتصررة، ولم أسمع إلا حديث أحد هؤلاء المتجمهرين كان
قد حصر المشهد من أوله حيث كان يقصُ القصة من أولها (واهصيحناااه)
وسمعتُه يقول هذا الثور (يقصدي) أخطأ على ولد صغير محترم، ولكن الولد
جلده وأدبه!

ومع الألم، وحديث القاص أرسل الله لي سائق ليعورين من جنسية عربية أمسك
بي وأسقاني ماءً ثم ساعدني على النهوض وأركبني سيارتي، وركب الأسد
المجلود، وبالكاد شغلت السيارة وأحسستُ أن روحتي كانت تريد أن تعبر عن
هرجتها وشماتها ولكنها فصلت السكوت لشفقة ورحمة بي!

وصلتُ عند البيت ونزلت زوجتي، وذهبتُ أحوب الحارة بسيارتي هائماً على
وجهي قد وصعتُ يدي على رقبتني من شدة الألم، عدتُ للبيت حاملاً أعراض

السوق ودخلتُ وأنا أحمل عدة

أكياس وكانت زوجتي في الصلاة

تتصفح جوالها، ولم تحرك ساكناً

عندما دخلتُ وهي التي كانت تمرُّ كالمدووعة

عندما أدخل البيت وتحمل عني الأكياس! ولو تأخرت قليلاً كنت أرفع عقيرتي

بالصياح، وهو ما لم أستطع فعله بعد علقه اليوم!

وكنْتُ في حالة من الضعف والهوان بحيث لو أنها قالت اذهب واغسل الصحون!

لفعلتُ!!

ولكنها أيام ولّت؛ فسبع البرمبة بعد (تصفيق) اليوم صار مثل النمر! دخلتُ

لمرهتي منكسراً كقائد جيش انهزم وذهبتُ لفراشي فلم تأت إلي زوجتي كما

كانت تفعل وترجوني أن أتناول طعام العشاء!

لم أستطع النوم... قمتُ من فراشي وغادرتُ الفرقة أريد أن أخرج من البيت،

وكانت زوجتي في الصلاة ولم تسألني ماذا بك؟ وإلى أين ستذهب في هذا

الوقت؟ والسبب في هذا واضح، فهو أنني كنتُ صرخاً من خيال فهوى!

ركبتُ السيارة ولم أجد بعد الله غير والدي أدفن في حضنه هُمّي، وأشكوه

مصيبتني!

دخلتُ عليه وهو جالسٌ في مُلحق البيت يتابع إحدى القنوات، ووجدتُني أفرغ

حمولتي، وقصصتُ عليه قصتي من أولها حتى آخرها!

وهو ساكتٌ يبتسم وبعد أن انتهيتُ، أحضر علي بقوله: تستاهل ما جاك!

زدتُ قهراً على قهر، وقلتُ لوالدي: لييتي ما قصصتُ عليك قصتي، لكنني أردتُ

إبلاغك بأنني قررتُ أن أطلق زوجتي! فمن المستحيل أن أعيش معها بعد هذه

الدراما الموجعة.

ثم خرجت من عند والدي وأنا أكثر عيظاً وأشدُّ قهراً! وصل الأسد الجريح للبيت ودخلت وكأنت زوجتي في مكابها الأول منحرفة في نوبة ضحك وكانت تكتب في جهازها وقلت في نفسي المسألة واضحة: هي الآن في قروب أهلها، وقروب صديقاتها وحالسة تقصُّ عليهم ما حدث! وصارت فضيحتي بحلاجل! وهجأة وبينما أنا في المطبخ إذا بحرس الباب يرئ، تحيلته (الصغير) أتى يكمل عليّ!

ردت زوجتي وكأنت تقول يا هلا وعلا بحالي! وكان القادم هو والدي! طننته لحقني كي يقنعني بعدم الطلاق والتكيف مع وضع (الدلة) الجديد! أتيت من المطبخ أمشي على استحياء! وقبل أن أجلس نظر إليّ عامراً بعينه وقال: والله! لن أجلس عندكم دقيقة ولن أدخل بيتكم ثانية حتى تستحيب لطلبي! قلت: أمرك والدي! قال: يا بني الشخص اللي أخطأ عليك (يقصد الصغير) والذي ذهب لمنزلهم وهددته بالسلاح فإن والده وجماعته أتوني للمنزل عندي وترجوني أني أشفع لولدهم عندك، وأخرج من حبيه عشرة آلاف ورمها وقال: هي منهم!

قصة من نسج خيال الأب وكأنه أنور عكاشة في حبكة القصص! عشت الدور معه وقلت: والله لا يظهره مني البعرا!

ثم قال والدي: إنه بطل المملكة في الحدود، ولو اجتمع عليه عشرة من الأشداء لضربهم، ومع هذا جاء مع أبيه وأعمامه وهو يرتعد فرقا وخوفاً يريدك أن تعفو عنه! يا بني، تعوذ بالله من الشيطان وأحصر لي سلاحك من السيارة! فرفضت وقلت: إما أنا أو هو! وبدأت زوجتي تترجاني، ثم بعدها قلت: والله يا والدي لأجل عيونك ورعية في الأجر!

ودهبت لإحضار المسدس (المنقذ) ولحقني والدي وهمس في أذني قائلاً:



هل استوعبتَ الدرسَ أيها
الأحمقُ؟ أقبلتُ رأسَه على جهوده
لتحسينِ صورتي أمامِ زوجتي وقلتُ.
والله هي الأخيرة!

هذا هو الكتاب الذي نكتبه ونشره
شراء الكتاب من مكتبة

ويخترق الأرواح وينهايا حمل حياة

مكتبة

telegram @ktabpdf

telegram @ktabrwaya

تابعونا على فيسبوك

جديد الكتب والروايات

التعساء يتخيلون مشاكل لا حقيقة لها،
ويتناطحون مع أعداء لا وجود لهم.



• زرتة في منزله الجديد، وأجلسنا في مجلسٍ باذخ الجمال هائق
الروعة، اعتنى به اعتناءً شديداً وأنفق عليه مالاً وجهداً، ثم
تناولنا الطعام في مكان لا يقل روعة ولا فخامة، جلسنا على
طاولة جميلة للطعام أحضرها من الخارج وشمع مرتفع جداً قد
صُنعت من أحود أنواع الخشب، وأما الأواني فحدث ولا حرج؛
غاية في الفخامة ووحدة النوعية!

وسألتُه مهازحاً: ما بال الجلسة الأسرية؟ فقال:
والله، إننا نجلس على الأرض، وطاولة طعام
الأسرة طاولة بلاستيكية تعذب الجالس!

• وآخر ذهب بسيارته لتغيير الزيت، وعندما
خبره العامل عن نوع الزيت قال له: ضع أجود
الأنواع وبأي ثمن كان، ثم مضى لبقالة قريبة
يريد أن يشتري ماءً وكان عليه أن يختار بين
نوعين من المياه الصحية: نوع رديء رخيص،
ونوع جيد أغلى ثمناً، واختار لنفسه الرخيص رغم
أنه أكرم سيارته!

• في أغلب البيوت، المكان الأجمل أثاثاً، والأكمل تجهيزاً،
والأروع في الديكورات، والأكثر كلفة، والأشد اعتناءً هي المجالس!
• والاعتناء بالمجالس - ولا شك - اعتناءً بالآخرين، وهذا لا بأس
به، ولكن بشرط أن لا يكون مقدماً على ما يخص الأسرة!
مفارقة كبيرة أن لا يُعتنى بمكان جلوس الأسرة رغم أن المجالس
ربما تمر السنين لا يدخلها ضيفاً!





• وأيضًا، تجد
أنَّ بعضَ الرجال
يجتهدُ جدًّا في اختيار
أجودِ الأطعمة لضيوفه؛
أمَّا أولاده فيجلب لهم الأرخصَ
سعرًا، والأقلَّ جودةً، وربما كانت نوعياتٍ
مُضرةٌ صحيًّا!

المرحلة الملحية

٢٨٥

والاعتناء بالآخرين، والغفلة عن المقرَّبين لا يقتصرُ فقط
على المجالس بل حتى على المستوى المعنوي؛ فالروح الطيبة
والكرم والابتسامة الحانية، وحتى على مستوى التعاطف والتسامح،
وأيضًا على مستوى الشكر وكذلك الثناء والأخلاق الجميلة والطُّباع
الراقية يُخصُّ به البعيدون! أمَّا المقرَّبون فيلبسُ لهم عباءةً أخرى،
صلفٌ وقسوةٌ وتقطيبٌ وصدرٌ ضيقٌ وطبعٌ نكدٌ وتدقيقٌ وجحودٌ!
ولو أنَّ أحدهم قدَّم لنا معروفًا لبدَّلنا جميلَ الكلماتِ في شكره وتقدير
عطائه، وهذا أمرٌ محمودٌ، لكن ما بال مَنْ يقدِّمون لنا عظاممَ
العطايا وجليلَ المعروف على مدى أعوامٍ طويلة؛ ألا يستحقُّون منا
كلماتِ الشكر!

وحتى الوقت يُصرف للناس، ولهم نقضي الحوائج، ولهم الصُّدُرُ
الحنونُ، ألا يستحقُّ أولادنا وأسرُّنا أنْ نعطِيهم - على الأقل - مثلَ ما
نُعطي الآخرين!

• وانظر لبعض النساء إنَّ أرادت أنْ تحضر مناسبةً؛ فترتدي أجملَ
الملابس، واعتناء كامل بالنظافة الداخلية، ولا تسَل عن المَطور

والكريمات حتى أن البعض يحسد زوجها على منظومة الجمال تلك! ولكن الحقيقة المرة أن الزوج حظّه منها الملبس الرثة والرائحة الكريهة والطبع السيئ! وكذلك يفعل بعض الرجال ولا أزكيهم! • وحتى على مستوى الدول، تجد أن بعضها تبذل الكثير، وتقدم العظيم لدول أخرى، أمّا شعوبها فقد حرمت هذا العطاء، وهذا الكرم! وأحسب أن هذا خلل في الرؤية، وضعف في التحليل، وقد يكون الاطمئنان للوضع وأنه وضع ثابت مأمون جانبه؛ فالزوجة اطمأنت أن زوجها تحت اليد ولن يطلق ولن يتزوج عليها، وكذلك الزوج المقصّر، وفات عليهما أن الصمت الطويل يعقبه انفجار، وأن السكوت لا يعطي الحق في التقصير؛ فكم من شريك أصبح على رحيل شريكه وهو أمر لم يكن يحسب حساباً له! وكم من حكومات أصبحت على ثورات اقتلعتها!

في مفارقة عجيبة، وتتأقضان لا يسع السكوت، هناك عادة سيئة وطبع مستهجن وهي أن نجعل أنفسنا وأسرنا في مرتبة أدنى، ونقدم من حولنا سلوك يمارسه أغلب الناس دون إدراك أو وعي للأسف! فلو صرفنا نصف هذا الاعتناء لمن حولنا، لتغيرت حياتنا وحياتهم، وعشنا حياة أفضل! إن جمال الحياة وروعته تكون بمراجعة الطباع والعادات وتحسينها واستدراك الأخطاء فيها، وتقديم الآخرين يأخذ أشكالاً معنوية ومادية عديدة؛ فلماذا لا ننور على هذا الطبع السيئ، وتلك العقلية المحدودة، ونبدأ حياة جديدة ملؤها إنصاف وعدل واعتناء بالأولويات؟!

I ♥ ME

ولعلنا نوقع جميعًا على

هذا العقد:

نعم، أنا..... قررتُ وأنا بكامل

قُوي العقلية، أن أغير من حياتي،

وأستدرك أخطائي، وذلك عبر السلوكيات التالية:

١. سأولي أسرتي أهمية أكبر، وأعطيهم وقتًا أكثر، سأكون كريمًا معهم

في الكلمة والابتسامة، سأكون أكثر تسامحًا وتغافلًا.

٢. سأعتني بمظهري أمام أسرتي، سأحرص على اللبس النظيف

المرتب، والرائحة الزكية.

٣. سأعتني بمكان جلوس أسرتي، وعُرف نومهم قبل أي مكان آخر،

سأعتني بها ترتيبًا وتأثيثًا.

٤. من اليوم سأوفر لأسرتي أجمل الأكلات، وأروع الأواني، والمفارش

الحلوة، والطاولة الأنيقة.

تابعنا على تيليجرام اضغط هنا

مكتبة

تابعنا على فيسبوك اضغط هنا

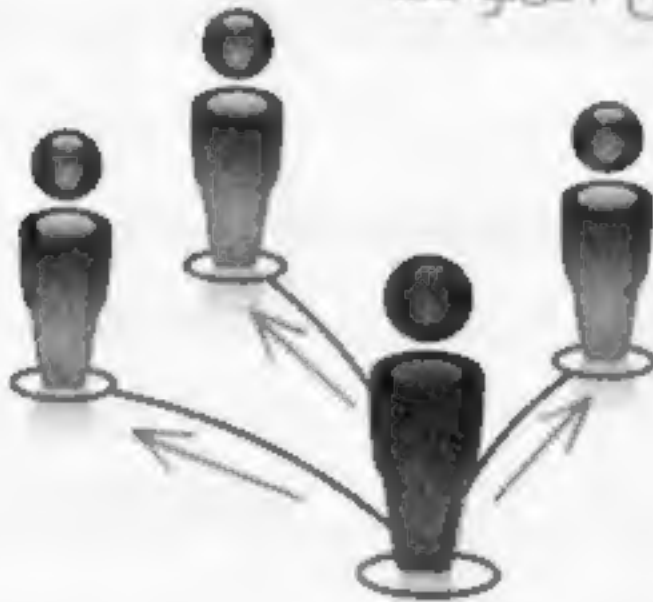
لا تبخس نفسك قدرها، فهي أثمن ما تملك.



صدر للمؤلف

- | | |
|---------------------------------|-------------------|
| ١. افتح النافذة ثمة ضوء | ٧. ولدت لتفوز |
| ٢. لون حياتك | ٨. أفكار تحيا بها |
| ٣. موعد مع الحياة (١) | ٩. على ضفاف الفرع |
| ٤. شلالات من ورد | ١٠. ذوقيات |
| ٥. أنت الربيع فأني شيء إذا ذبلت | ١١. صباحك ابتسامة |
| ٦. موعد مع الحياة (٢) | ١٢. دكان السعادة |

للتواصل مع المؤلف



khalids225@hotmail.com @

@khalids225

khalids225



يصدر قريباً

"مختارات خالد"